Es duftet nach Abwechslung

Airfryer-Kochbuch für einen Korb: Fleisch, Fisch und vegetarische Gerichte mit Beilagen und Dips

Anke Riedewald

Hinweise zur Verwendung

Die angegebenen Garzeiten und Temperaturen sind Orientierungswerte. Das Ergebnis hängt unter anderem vom Gerät, der Beladung, der Größe der Zutaten und ihrer Ausgangstemperatur ab. Beachten Sie die Bedienungsanleitung Ihres Airfryers sowie die Vorgaben für geeignetes Zubehör. Prüfen Sie vor der Zubereitung, ob Zutaten und gegebenenfalls benötigte Formen mit ausreichendem Luftabstand in den Korb passen.

Kontrollieren Sie den Garzustand während der Zubereitung und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Bei Fleisch, Geflügel, Fisch und Eierspeisen ist die im Rezept angegebene Kerntemperatur einschließlich der erforderlichen Haltezeit maßgeblich. Die eingestellte Gerätetemperatur ersetzt diese Kontrolle nicht.

Achten Sie auf Küchenhygiene, durchgängige Kühlung und die Trennung roher und verzehrfertiger Lebensmittel. Verwenden Sie zum Entnehmen heißer Formen geeignete Ofenhandschuhe.

Prüfen Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Auch fertige Saucen, Dips und Ersatzprodukte können relevante Allergene enthalten.

Dieses Kochbuch dient der kulinarischen Anregung und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Ein bestimmtes Zubereitungsergebnis wird nicht zugesichert. Gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt.

© 2026 Anke Riedewald. Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen nur mit vorheriger Zustimmung der Rechteinhaberin vervielfältigt, verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden.

Die Zubereitung der beschriebenen Gerichte für den persönlichen Gebrauch bleibt selbstverständlich gestattet.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu einem Gerätehersteller. Gegebenenfalls genannte Marken gehören ihren jeweiligen Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Würzlogik und Finish 1
Kurzer Praxischeck 1
Einleitung und Leseführung 2
Kurzer Praxischeck 2
Zutaten sinnvoll austauschen 3
Kurzer Praxischeck 3
Schnittgrößen und Garwirkung 4
Kurzer Praxischeck 4
Symbole und Abkürzungen 5
Richtwerte richtig nutzen 5
Rezeptauswahl I 6
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer 6
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Curry und Limette 7
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Basilikum und Zitrone 8
Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom 9
Kichererbsen mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Dill und Meerrettich 10
Brokkoli mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie 11
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch 12
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Thymian und Zitrone 13
Garnelen mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange 14
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel . 15
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch 16

Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum 17
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Paprika und Oregano 18
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander 19
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 20
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie 21
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette 22
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie 23
Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon 24
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Dill und Senf ... 25
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Sesam und Ingwer 26
Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Curry und Limette . 27
Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone 28
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom 29
Rezeptauswahl II 30
Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich 30
Ei mit Champignons und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie 31
Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 32
Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone 33
Schweinefilet mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Fenchel und Orange 34

Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel 35
Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch 36
Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Tomate und Basilikum 37
Mais mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Paprika und Oregano .38
Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander 39
Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 40
Weiße Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 41
Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Chili und Limette 42
Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie 43
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme – Senf und Estragon 44
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Dill und Senf 45
Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Sesam und Ingwer 46
Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Curry und Limette 47
Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone 48
Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Zimt und Kardamom 49
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich 50
Feta mit Rosenkohl und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie .. 51
Blumenkohl mit Apfelspalten und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch 52
Rezeptauswahl III 53

Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone 53
Hähnchenschenkel mit weißen Bohnen und Knoblauchdip – Fenchel und Orange 54
Seelachs mit Champignons und Sesamdip – Salbei und Apfel 55
Halloumi mit Polentaschnitten und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 56
Aubergine mit Blumenkohlröschen und Bohnencreme – Tomate und Basilikum 57
Süßkartoffeln mit Wirsingstreifen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 58
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 59
Kabeljau mit Kirschtomaten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 60
Seitan mit Brokkoliröschen und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie 61
Champignons mit Maiskolbenstücken und Dillcreme – Chili und Limette 62
Kartoffeln mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie 63
Spargel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Senf und Estragon 64
Lachsfilet mit Linsenpuffern und Kräutersalsa – Dill und Senf 65
Tempeh mit Fenchelspalten und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer 66
Ei mit Kichererbsen und Tahinisauce – Curry und Limette 67
Kürbis mit grünen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone 68
Fenchel mit Vollkornbrotwürfeln und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom 69
Schweinefilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 70

Räuchertofu mit Kohlrabistiften und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie 71
Linsenbällchen mit Möhrenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch 72
Paprika mit Auberginenwürfeln und Sesamdip – Thymian und Zitrone 73
Mais mit Süßkartoffelwürfeln und Senfdip – Fenchel und Orange . 74
Rinderhackbällchen mit Rosenkohl und Bohnencreme – Salbei und Apfel 75
Tofu mit Apfelspalten und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 76
Rezeptauswahl IV 77
Weiße Bohnen mit Kürbiswürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum 77
Zucchini mit weißen Bohnen und Paprikacreme – Paprika und Oregano 78
Rosenkohl mit Champignons und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander 79
Putenhackbällchen mit Polentaschnitten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 80
Forellenfilet mit Blumenkohlröschen und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie 81
Kichererbsen mit Wirsingstreifen und Petersilienöl – Chili und Limette 82
Gefüllte Paprikahälften mit Brokkoli, Hüttenkäse und Kräutersalsa 83
Rote Bete mit Kirschtomaten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon 84
Putenmedaillons mit Brokkoliröschen und Tahinisauce – Dill und Senf 85
Garnelen mit Maiskolbenstücken und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer 86
Feta mit Kartoffelspalten und Orangenjoghurt – Curry und Limette 87

Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone 88
Pastinaken mit Linsenpuffern und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom 89
Hähnchenschenkel mit Fenchelspalten und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich 90
Seelachs mit Kichererbsen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie 91
Halloumi mit grünen Bohnen und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 92
Aubergine mit Vollkornbrotwürfeln und Bohnencreme – Thymian und Zitrone 93
Süßkartoffeln mit Zucchinihalbmonden und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange 94
Hähnchenbrust mit Kohlrabistiften und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel 95
Kabeljau mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch 96
Seitan mit Auberginenwürfeln und Ajvarjoghurt – Tomate und Basilikum 97
Champignons mit Süßkartoffelwürfeln und Dillcreme – Paprika und Oregano 98
Kartoffeln mit Rosenkohl und Tomatensalsa – Kreuzkümmel und Koriander 99
Rezeptauswahl V 100
Spargel mit Apfelspalten und Petersilienöl – Rauchpaprika und Majoran 100
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Kräutersalsa – Kümmel und Petersilie 101
Tempeh mit weißen Bohnen und Tomatenvinaigrette – Chili und Limette 102
Champignon-Spinat-Eiermuffins mit Tahinisauce 103

Kürbis mit Polentaschnitten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon 104
Fenchel mit Blumenkohlröschen und Orangenjoghurt – Dill und Senf 105
Schweinefilet mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Sesam und Ingwer 106
Räuchertofu mit Paprikastreifen und Gurkenjoghurt – Curry und Limette 107
Linsenbällchen mit Kirschtomaten und Knoblauchdip – Basilikum und Zitrone 108
Paprika mit Brokkoliröschen und Sesamdip – Zimt und Kardamom 109
Mais mit Auberginenwürfeln und Senfdip – Dill und Meerrettich 110
Rinderhackbällchen mit Kartoffelspalten und Bohnencreme – Zitrone und Petersilie 111
Tofu mit Pastinakenstiften und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch 112
Weiße Bohnen mit Linsenpuffern und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone 113
Zucchini mit Fenchelspalten und Paprikacreme – Fenchel und Orange 114
Rosenkohl mit Kichererbsen und Ajvarjoghurt – Salbei und Apfel 115
Putenhackbällchen mit grünen Bohnen und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch 116
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Tomatensalsa – Tomate und Basilikum 117
Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Petersilienöl – Paprika und Oregano 118
Brokkoli mit Kohlrabistiften und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 119
Rote Bete mit Möhrenstiften und Tomatenvinaigrette – Rauchpaprika und Majoran 120

Putenmedaillons mit Auberginenwürfeln und Tahinisauce – Kümmel und Petersilie 121
Garnelen mit Süßkartoffelwürfeln und Meerrettichjoghurt – Chili und Limette 122
Würzmatrix 123
Menüplan 123
Zutaten-Austausch 124
Rezeptregister A bis Z 124
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 125
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

Würzlogik und Finish

Trockene Gewürze früh, empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen einsetzen.

Hackfleisch, Geflügel, Fisch und Eier vollständig garen; im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Würzen	Trockene Gewürze früh, empfindliche Kräuter und Säure überwiegend nach dem Garen einsetzen.
Ziel im Buch	Gleichmäßige Portionen mit sicherem Kern
Geeignete Menge	Mindestens 24 × 24 cm nutzbare Korbfläche; Rezeptbeladung beachten
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 Zutaten und erforderliche Form mit Luftabstand in den eigenen Korb?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Einleitung und Leseführung

Die Rezepte verbinden Gemüse mit Fleisch, Fisch, pflanzlichen Hauptzutaten oder Ei. Die Mengen ergeben zwei nacheinander gegarte halbe Chargen; die erste wird sofort serviert.

Hackfleisch, Geflügel, Fisch und Eier vollständig garen; im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Praxis	Zutatenkunde, geeignete Schnittgrößen, Würzung und thematische Gargrundlagen
Ziel im Buch	Gleichmäßige Portionen mit sicherem Kern
Geeignete Menge	Mindestens 24 × 24 cm nutzbare Korbfläche; Rezeptbeladung beachten
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 Zutaten und erforderliche Form mit Luftabstand in den eigenen Korb?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Zutaten sinnvoll austauschen

Ersetzen Sie Zutaten nach Wassergehalt, Dicke und Proteinstruktur, nicht nur nach Gewicht.

Hackfleisch, Geflügel, Fisch und Eier vollständig garen; im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Austausch	Ersetzen Sie Zutaten nach Wassergehalt, Dicke und Proteinstruktur, nicht nur nach Gewicht.
Ziel im Buch	Gleichmäßige Portionen mit sicherem Kern
Geeignete Menge	Mindestens 24 × 24 cm nutzbare Korbfläche; Rezeptbeladung beachten
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 Zutaten und erforderliche Form mit Luftabstand in den eigenen Korb?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?