Kalte Tage, gutes Essen

Airfryer-Kochbuch für einen Korb: Wintergemüse, herzhafte Gerichte und warme Desserts

Silke Ahrensfeld

Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Heißluftfritteusen mit einem Korb. Maßgeblich sind die im jeweiligen Rezept genannten Anforderungen an die nutzbare Korbfläche, die Formgröße und die Beladung. Eine bestimmte Literangabe allein gewährleistet nicht, dass Zutaten oder Zubehör in das Gerät passen.

Temperaturen und Garzeiten dienen als Ausgangswerte. Geräteleistung, Stückgröße, Füllmenge und Ausgangstemperatur der Zutaten können das Ergebnis beeinflussen. Prüfen Sie den Garzustand während der Zubereitung und passen Sie die Garzeit bei Bedarf an. Mehrere Chargen werden nacheinander zubereitet; Folgechargen im bereits warmen Gerät können früher fertig sein.

Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise Ihres Geräts. Verwenden Sie ausschließlich geeignetes, hitzebeständiges Zubehör und lassen Sie ausreichend Platz für die Luftzirkulation. Beim Umgang mit heißen Körben und Formen besteht Verbrennungsgefahr.

Achten Sie auf sorgfältige Küchenhygiene und eine ausreichende Erhitzung empfindlicher Lebensmittel. Beachten Sie die Hinweise zur Kerntemperatur, Aufbewahrung und Wiedererwärmung im Buch. Die Bräunung der Oberfläche allein ist kein zuverlässiger Nachweis für einen sicheren Garzustand.

Prüfen Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Auch Dips, Gewürzmischungen und andere Fertigprodukte können kennzeichnungspflichtige Allergene enthalten. Die Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es wird von keinem Gerätehersteller herausgegeben, autorisiert oder unterstützt. Etwaige erwähnte Marken und Produktbezeichnungen dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung.

Die gesetzlichen Rechte der Leserinnen und Leser sowie die gesetzliche Haftung bleiben unberührt.

Copyright

© 2026 Silke Ahrensfeld
Alle Rechte vorbehalten.

Die Texte und die Gestaltung dieses Werkes sind urheberrechtlich geschützt, soweit die gesetzlichen Schutzvoraussetzungen erfüllt sind. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen sowie die öffentliche Bereitstellung in elektronischen Medien.

Gesetzlich gestattete Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Lebensmittelsicherheit 1
Menüs und Servierreihenfolge 2
Kurzer Praxischeck 2
Vorwort und Buchkonzept 3
So arbeiten Sie mit diesem Buch 3
Typische Fehlerbilder 4
Kurzer Praxischeck 4
Saisonale Auswahl planen 5
Kurzer Praxischeck 5
Symbole und Garzeitgrundlagen 6
Richtwerte richtig nutzen 6
Kohl und winterliche Kombinationen 7
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Meerrettichjoghurt 7
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Kräuterjoghurt 8
Rosenkohl mit Pastinakenstiften und Senfdip 9
Bratwurst mit Möhrenstiften und Paprikacreme 10
Hackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme 11
Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip 12
Rote Bete mit Kartoffelspalten und Meerrettichjoghurt 13
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt 14
Kartoffeln mit Rosenkohl und Senfdip 15
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Paprikacreme 16
Rosenkohl mit Wirsingspalten und Dillcreme 17
Bratwurst mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip 18
Hackbällchen mit Kartoffelspalten und Meerrettichjoghurt 19
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Kräuterjoghurt 20
Rote Bete mit Rosenkohl und Senfdip 21
Pastinaken mit Möhrenstiften und Paprikacreme 22

Kartoffeln mit Wirsingspalten und Dillcreme 23
Blumenkohl mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip 24
Kohlrabi-Taler mit Käsekruste und Kräuterjoghurt 25
Bratwurst mit Pastinakenstiften und Kräuterjoghurt 26
Hackbällchen mit Rosenkohl und Senfdip 27
Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Paprikacreme 28
Rote Bete mit Wirsingspalten und Dillcreme 29
Wurzeln und herzhafte Varianten 30
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip 30
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran 31
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Kräuterjoghurt – Muskat und Schnittlauch 32
Rosenkohl mit Pastinakenstiften und Senfdip – Senf und Estragon 33
Bratwurst mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Kümmel und Petersilie 34
Hackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch 35
Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 36
Rote Bete mit Kartoffelspalten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch 37
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Senf und Estragon 38
Kartoffeln mit Rosenkohl und Senfdip – Kümmel und Petersilie ... 39
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch 40
Rosenkohl mit Wirsingspalten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 41
Bratwurst mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 42

Hackbällchen mit Kartoffelspalten und Meerrettichjoghurt – Senf und Estragon 43
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 44
Rote Bete mit Rosenkohl und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 45
Pastinaken mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 46
Kartoffeln mit Wirsingspalten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch 47
Blumenkohl mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon 48
Süßkartoffel-Rösti mit Lauch und Kräuterquark 49
Bratwurst mit Pastinakenstiften und Kräuterjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 50
Hackbällchen mit Rosenkohl und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 51
Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch 52
Wintergemüse und Würzvarianten 53
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip – Kümmel und Petersilie 53
Rote Bete mit Wirsingspalten und Dillcreme – Senf und Estragon .54
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 55
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Kräuterjoghurt – Rauchpaprika und Majoran 56
Rosenkohl mit Pastinakenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 57
Bratwurst mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon58
Hackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme – Kümmel und Petersilie 59

Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch 60
Rote Bete mit Kartoffelspalten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran 61
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Muskat und Schnittlauch 62
Kartoffeln mit Rosenkohl und Senfdip – Senf und Estragon 63
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Kümmel und Petersilie 64
Rosenkohl mit Wirsingspalten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch 65
Bratwurst mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 66
Hackbällchen mit Kartoffelspalten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch 67
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Kräuterjoghurt – Senf und Estragon 68
Rote Bete mit Rosenkohl und Senfdip – Kümmel und Petersilie 69
Pastinaken mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch 70
Kartoffeln mit Wirsingspalten und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran 71
Blumenkohl mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch 72
Sellerie-Apfel-Gratin mit Bergkäse 73
Bratwurst mit Pastinakenstiften und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie 74
Herzhafte Wintergerichte 75
Hackbällchen mit Rosenkohl und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 75
Hähnchenschenkel mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran 76

Rote Bete mit Wirsingspalten und Dillcreme – Muskat und Schnittlauch 77
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon 78
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Meerrettichjoghurt – Kümmel und Petersilie 79
Blumenkohl mit Pastinakenstiften und Kräuterjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 80
Rosenkohl mit Pastinakenstiften und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran 81
Bratwurst mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Muskat und Schnittlauch 82
Hackbällchen mit Wirsingspalten und Dillcreme – Senf und Estragon 83
Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip – Kümmel und Petersilie 84
Rote Bete mit Kartoffelspalten und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 85
Pastinaken mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Rauchpaprika und Majoran 86
Kartoffeln mit Rosenkohl und Senfdip – Muskat und Schnittlauch 87
Blumenkohl mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon 88
Rosenkohl mit Wirsingspalten und Dillcreme – Kümmel und Petersilie 89
Bratwurst mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch 90
Hackbällchen mit Kartoffelspalten und Meerrettichjoghurt – Rauchpaprika und Majoran 91
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Kräuterjoghurt – Muskat und Schnittlauch 92
Rote Bete mit Rosenkohl und Senfdip – Senf und Estragon 93

Pastinaken mit Möhrenstiften und Paprikacreme – Kümmel und Petersilie 94
Kartoffeln mit Wirsingspalten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch 95
Blumenkohl mit Kürbiswürfeln und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran 96
Wirsingpäckchen mit Linsen-Pilz-Füllung 97
Warme Desserts 98
Haferflocken mit Mandelblättchen und Apfelmus – Ingwer und Orange 98
Aprikosen mit Birnenspalten und Zimtquark – Vanille und Zitrone 99
Haferflocken mit Apfelspalten und Vanillejoghurt – Ingwer und Orange 100
Quark mit Walnüssen und Nussjoghurt – Zimt und Apfel 101
Beeren mit Mandelblättchen und Apfelmus – Kakao und Orange 102
Bananen mit Haferstreuseln und Orangenquark – Haselnuss und Zimt 103
Pflaumen mit Beeren und Beerenjoghurt – Zimt und Kardamom . 104
Birnen mit Beeren und Zimtquark – Mohn und Zitrone 105
Äpfel mit Apfelspalten und Vanillejoghurt – Vanille und Tonkabohne 106
Aprikosen mit Walnüssen und Nussjoghurt – Vanille und Zitrone 107
Quark mit Haferstreuseln und Orangenquark – Zimt und Apfel ... 108
Beeren mit Haferstreuseln und Beerenjoghurt – Kakao und Orange 109
Bananen mit Birnenspalten und Zimtquark – Haselnuss und Zimt 110
Pflaumen mit Apfelspalten und Vanillejoghurt – Zimt und Kardamom 111
Birnen mit Walnüssen und Nussjoghurt – Mohn und Zitrone 112
Äpfel mit Mandelblättchen und Apfelmus – Vanille und Tonkabohne 113
Aprikosen mit Haferstreuseln und Orangenquark – Vanille und Zitrone 114

Haferflocken mit Beeren und Beerenjoghurt – Ingwer und Orange 115
Quark mit Birnenspalten und Zimtquark – Zimt und Apfel 116
Beeren mit Apfelspalten und Vanillejoghurt – Kakao und Orange 117
Bananen mit Walnüssen und Nussjoghurt – Haselnuss und Zimt . 118
Pflaumen mit Mandelblättchen und Apfelmus – Zimt und Kardamom 119
Fehlerdiagnose 120
Menüplan 120
Garzeitentabelle 121
Aufbewahrungsübersicht 122
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 126
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 127
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 127
Zutatenregister 128
Zutatenregister Fortsetzung 128
Eigene Notizen 129

Lebensmittelsicherheit

Rohe tierische Lebensmittel getrennt von verzehrfertigen Zutaten vorbereiten. Geflügel nicht abwaschen; Spritzwasser kann Keime verteilen. Hände, Messer, Bretter und Zangen nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich reinigen.

- Geflügel, Hackfleisch und rohe Fleischgerichte an allen Stellen ausreichend erhitzen; als konservativer Haushaltsrichtwert gelten mindestens 70 °C für 2 Minuten.
- Fisch an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erhitzen; nicht allein nach Farbe oder Teilbarkeit beurteilen.
- Reste in flachen Behältern innerhalb weniger Stunden auf unter 7 °C abkühlen, abgedeckt lagern (besser unter 5 °C) und innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen.
- 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.

Rohes Fleisch im Kühlschrank auftauen, Tauwasser auffangen und getrennt entsorgen. Kalte Dips und Milchprodukte bis zum Servieren gekühlt halten.

Menüs und Servierreihenfolge

Bei einem Korb werden Chargen nacheinander gegart. Wie viele Chargen nötig sind, steht im Rezept. Die erste Charge sofort servieren oder bis zur zweiten bei mindestens 60 °C in einem geeigneten Ofen heiß halten.

Längere Garzeit zuerst starten und die kürzer garende Komponente erst später zugeben. Die Schritte nennen den jeweiligen Zeitversatz.

Menü	Kombinieren Sie Komponenten mit ähnlicher Temperatur und unterschiedlichen Startzeiten.
Ziel im Buch	Kohl, Wurzeln und warme Gerichte
Geeignete Menge	Korbfläche und Luftwege prüfen; Chargenzahl steht im Rezept
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

- Reicht die nutzbare Korbfläche für die angegebene halbe Menge in einer Lage?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Vorwort und Buchkonzept

Winterküche aus dem Airfryer richtet sich an Airfryer-Nutzerinnen und -Nutzer, die Kohl, Wurzeln und herzhafte Kombinationen zubereiten möchten. Warme Fruchtdesserts ergänzen die winterliche Küche.

Die Rezepte arbeiten mit kleinen Chargen, freien Luftwegen und gestaffelten Startzeiten. Die Reihenfolge berücksichtigt unterschiedliche Garzeiten von Fleisch und Gemüse.

Die 113 Rezepte und ausdrücklich bezeichneten Würzvarianten verteilen sich auf fünf Kapitel. Jedes Rezept nennt Portionen, Vorbereitung, Garzeit, Gesamtzeit, Temperatur, Gerätekonfiguration, Zutaten und Ablauf. Dips, Cremes und gewürzte Milchprodukte werden als fertig zubereitete Zutaten verwendet.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

1. Lesen Sie die Gerätekonfiguration vor dem Abwiegen der Zutaten.

2. Beladen Sie den Korb nach Fläche und Luftweg, nicht nach der Literzahl auf der Verpackung.

3. Beginnen Sie die Garprobe vor dem Richtwert, wenn Ihr Gerät besonders leistungsstark ist.

4. Notieren Sie nur eine Änderung pro Testlauf, damit Ergebnisse vergleichbar bleiben.