Kürbis, Pilze, Lieblingsessen

Airfryer-Kochbuch für einen Korb: Herbstgerichte mit Gemüse und Geflügel, dazu Dips und warme Desserts

Silke Ahrensfeld

Hinweise zur Nutzung und Sicherheit

Die Rezepte dieses Buches beschreiben die Zubereitung in einer Heißluftfritteuse mit einem Korb. Garzeiten und Temperatureinstellungen sind Richtwerte. Geräteleistung, nutzbare Korbfläche, Zutatenmenge, Stückgröße und Ausgangstemperatur beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie den Garzustand und passen Sie die Zubereitung bei Bedarf an.

Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise Ihres Geräts. Verwenden Sie nur geeignetes, hitzebeständiges Zubehör. Backformen müssen mit ausreichendem seitlichem Luftspalt in den Korb passen. Überfüllen Sie den Korb nicht; bei Platzmangel sind mehrere Durchgänge erforderlich. Die Angaben lassen sich nicht unverändert auf Geräte mit zwei Garzonen oder anderen Bauformen übertragen.

Achten Sie auf sorgfältige Küchenhygiene und die vollständige Durcherhitzung empfindlicher Lebensmittel. Insbesondere bei Geflügel und Hackfleisch ersetzt die äußere Bräunung keine Kontrolle des Garzustands. Beachten Sie die Sicherheitshinweise und Garproben im Buch.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Auch zusammengesetzte Zutaten wie Senf, Milchprodukte und Gewürzmischungen können relevante Allergene enthalten.

Dieses Buch dient der kulinarischen Anregung und ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsmedizinische Beratung. Ein bestimmtes Zubereitungsergebnis kann aufgrund unterschiedlicher Geräte und Zutaten nicht garantiert werden.

Copyright © 2026 Silke Ahrensfeld
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen sowie die Speicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Die private Nutzung der Rezepte zum Kochen und Backen bleibt hiervon unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es besteht keine Verbindung zu Herstellern oder Anbietern von Heißluftfritteusen. Etwaige genannte Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Rechteinhabern.

Inhaltsverzeichnis

Technikgrundlagen dieses Bandes 1
Kurzer Praxischeck 1
Lebensmittelsicherheit 2
Menüs und Servierreihenfolge 3
Kurzer Praxischeck 3
Vorwort und Buchkonzept 4
So arbeiten Sie mit diesem Buch 4
Typische Fehlerbilder 5
Kurzer Praxischeck 5
Kürbis und Herbstgemüse 6
Pastinaken mit Roter Bete und Petersilienöl 6
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip 7
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt 8
Rote Bete mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt 9
Champignons mit Pastinakenstiften und Paprikacreme 10
Kürbis mit Champignons und Senfdip – Thymian und Zitrone 11
Äpfel mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip 12
Kartoffeln mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt 13
Putenmedaillons mit Roter Bete und Meerrettichjoghurt 14
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl 15
Rote Bete mit Champignons und Paprikacreme 16
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Senfdip 17
Champignons mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip 18
Kürbis mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt 19
Äpfel mit Roter Bete und Meerrettichjoghurt 20
Kartoffeln mit Pastinakenstiften und Petersilienöl 21
Putenmedaillons mit Champignons und Paprikacreme 22
Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Senfdip 23
Rote Bete mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip 24

Pastinaken mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt 25
Pilze und Herbstkombinationen 26
Champignons mit Roter Bete und Meerrettichjoghurt 26
Kürbis mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Salbei und Apfel . 27
Äpfel mit Champignons und Paprikacreme 28
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 29
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange 30
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone 31
Rote Bete mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Salbei und Apfel 32
Pastinaken mit Roter Bete und Petersilienöl – Paprika und Oregano 33
Champignons mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch 34
Kürbis mit Champignons und Senfdip – Fenchel und Orange 35
Äpfel mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip – Thymian und Zitrone 36
Kartoffeln mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel 37
Putenmedaillons mit Roter Bete und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano 38
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch 39
Rote Bete mit Champignons und Paprikacreme – Fenchel und Orange 40
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Senfdip – Thymian und Zitrone 41
Champignons mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip – Salbei und Apfel 42
Kürbis mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt – Paprika und Oregano 43
Äpfel mit Roter Bete und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 44

Wurzeln und Herbstkombinationen 45
Champignons mit Roter Bete und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange 45
Kürbis mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Thymian und Zitrone 46
Kartoffeln mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Fenchel und Orange 47
Putenmedaillons mit Champignons und Paprikacreme – Thymian und Zitrone 48
Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Senfdip – Salbei und Apfel 49
Rote Bete mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 50
Pastinaken mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 51
Äpfel mit Champignons und Paprikacreme – Salbei und Apfel 51
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Senfdip – Paprika und Oregano 53
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip – Rosmarin und Knoblauch 54
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt – Fenchel und Orange 55
Rote Bete mit Apfelspalten und Meerrettichjoghurt – Thymian und Zitrone 56
Pastinaken mit Roter Bete und Petersilienöl – Salbei und Apfel 57
Champignons mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Paprika und Oregano 58
Kürbis mit Champignons und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch 59
Äpfel mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip – Fenchel und Orange 60
Kartoffeln mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt – Thymian und Zitrone 61

Putenmedaillons mit Roter Bete und Meerrettichjoghurt – Salbei und Apfel 62
Hähnchenschenkel mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Paprika und Oregano 63
Geflügel und Gemüsegerichte 64
Rote Bete mit Champignons und Paprikacreme – Rosmarin und Knoblauch 64
Pastinaken mit Kürbiswürfeln und Senfdip – Fenchel und Orange . 65
Champignons mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip – Thymian und Zitrone 66
Kürbis mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt – Salbei und Apfel 67
Hähnchen-Kürbis-Spieße mit Curryjoghurt 68
Kartoffeln mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch 69
Putenmedaillons mit Champignons und Paprikacreme – Fenchel und Orange 70
Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Senfdip – Thymian und Zitrone 71
Rote Bete mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip – Salbei und Apfel 72
Pastinaken mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt – Paprika und Oregano 73
Champignons mit Roter Bete und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 74
Kürbis mit Pastinakenstiften und Petersilienöl – Fenchel und Orange75
Äpfel mit Champignons und Paprikacreme – Thymian und Zitrone76
Kartoffeln mit Kürbiswürfeln und Senfdip – Salbei und Apfel 77
Putenmedaillons mit Kartoffelspalten und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano 78
Hähnchenschenkel mit Apfelspalten und Kräuterjoghurt – Rosmarin und Knoblauch 79
Puten-Pilz-Frikadellen mit Haferflocken 80

Pastinaken mit Roter Bete und Petersilienöl – Thymian und Zitrone 81
Champignons mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Salbei und Apfel ... 82
Apfel und süße Herbstideen ... 83
Äpfel mit Haferflocken und Beerenjoghurt – Zimt und Kardamom 83
Aprikosen mit Walnüssen und Zimtquark – Mohn und Zitrone ... 84
Haferflocken mit Mandelblättchen und Vanillejoghurt – Vanille und Tonkabohne ... 85
Quark mit Haferstreuseln und Nussjoghurt – Vanille und Zitrone ... 86
Beeren mit Haferstreuseln und Apfelmus – Ingwer und Orange ... 87
Bananen mit Birnenspalten und Orangenquark – Zimt und Apfel ... 88
Pflaumen mit Apfelspalten und Beerenjoghurt – Kakao und Orange 89
Birnen mit Walnüssen und Zimtquark – Haselnuss und Zimt ... 90
Äpfel mit Mandelblättchen und Vanillejoghurt – Zimt und Kardamom ... 91
Aprikosen mit Haferstreuseln und Nussjoghurt – Mohn und Zitrone 92
Haferflocken mit Beeren und Apfelmus – Vanille und Tonkabohne 93
Quark mit Birnenspalten und Orangenquark – Vanille und Zitrone 94
Beeren mit Apfelspalten und Beerenjoghurt – Ingwer und Orange ... 95
Bananen mit Walnüssen und Zimtquark – Zimt und Apfel ... 96
Pflaumen mit Mandelblättchen und Vanillejoghurt – Kakao und Orange ... 97
Birnen mit Haferstreuseln und Nussjoghurt – Haselnuss und Zimt 98
Äpfel mit Beeren und Apfelmus – Zimt und Kardamom ... 99
Aprikosen mit Birnenspalten und Orangenquark – Mohn und Zitrone 100
Haferflocken mit Apfelspalten und Beerenjoghurt – Vanille und Tonkabohne ... 101
Saisonkalender ... 102
Fehlerdiagnose ... 102
Garzeitentabelle ... 103
Rezeptregister A bis Z ... 104

Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 104
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 105
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 106
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 106
Zutatenregister 107
Zutatenregister Fortsetzung 107
Eigene Notizen 108

Technikgrundlagen dieses Bandes

Für diese Herbstgerichte ist die nutzbare Korbfläche entscheidend. Feste Gemüse klein schneiden und weichere Zutaten erst später zugeben, wie im jeweiligen Rezept beschrieben.

Alle Zeitangaben sind Richtwerte. Die Vorbereitung enthält bis zu 3 Minuten Vorheizen, falls die Geräteanleitung dies verlangt; längeres Vorheizen zusätzlich einplanen.

Beladung	Zutaten locker verteilen; keine kompakte, hohe Schicht bilden.
Mengenangaben	Gemüse und Obst wie angegeben nach Schälen, Entkernen oder Entsteinen wiegen.
Kleine Körbe	Bei Platzmangel zwei Chargen einplanen. Für herzhafte Rezepte stehen beide Zeiten beim Rezept; jede Charge direkt servieren.
Backformen	Hitzefeste Metallformen mit seitlichem Luftspalt verwenden; Füllhöhe höchstens 3 cm.
Kleine Backformen	Bei zwei Formen Masse und Belag halbieren, die zweite Form bis zum Backen kalt stellen. Formen nacheinander backen. Die erste Charge ruht, während die zweite backt; beide jeweils nach ihrer Ruhezeit servieren.
Garprobe	Garzeiten je Charge einhalten und Gargrad prüfen. Bei zwei Chargen: Gesamtzeit = Vorbereitung + 2 × Garzeit + letzte Ruhezeit; nötige Verlängerungen zusätzlich einplanen.

Kurzer Praxischeck

- Reicht die Korbfläche für eine lockere Lage ohne Überlappung?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

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. Fleisch nur vollständig aufgetaut und kühlschrankkalt verwenden; die Garzeiten beziehen sich auf diesen Zustand.

- Geflügel und Hackfleisch an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen lassen. Die Haltezeit beginnt erst, wenn die Temperatur im Lebensmittel gemessen wurde; nötigenfalls länger garen.
- Fisch vollständig durcherhitzen; mindestens 70 °C für 2 Minuten an allen Stellen erreichen. Das Aussehen allein ersetzt die Temperaturkontrolle nicht.
- Gegarte Reste in flachen Behältern innerhalb weniger Stunden auf unter 7 °C abkühlen, abgedeckt kühlen und binnen 2 bis 3 Tagen verbrauchen. Rohe Kräuter-Dips getrennt kühlen und binnen eines Tages 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.

• Gerätetemperaturen sind Einstellungen der Heißluftfritteuse; die Kerntemperatur wird mit einem Lebensmittelthermometer im Lebensmittel gemessen.