Brunchlaune

Airfryer-Kochbuch für einen oder zwei Körbe – herzhafte Oster- und Frühlingsrezepte mit Gemüse und Dips

Annika Eversloh

Hinweise zur Verwendung

Die Rezepte und Zubereitungshinweise dienen als Orientierung für die private Küche. Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Die tatsächlichen Ergebnisse hängen unter anderem von Geräteleistung, nutzbarer Korbfläche, Zubehör, Füllmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten ab.

Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise Ihres Geräts. Die im jeweiligen Rezept genannten Anforderungen an Korbfläche, Formgröße und Beladung müssen erfüllt sein. Aus der Literangabe allein lässt sich die Eignung eines Geräts nicht ableiten. Verwenden Sie ausschließlich für Ihr Gerät und die jeweilige Temperatur geeignetes Zubehör.

Die angegebenen Abläufe und Gesamtzeiten beziehen sich auf die im Rezept beschriebene Konfiguration. Bei Geräten mit zwei Körben sind getrennte Einstellungen oder parallele Garvorgänge nur möglich, wenn das jeweilige Modell diese unterstützt. Zusätzliche Durchgänge, vorgeschriebenes Vorheizen und erforderliches Nachgaren verlängern die Zubereitungszeit.

Prüfen Sie vor dem Servieren, ob die Speisen vollständig und sicher gegart sind. Bei rohen tierischen Lebensmitteln ist die im Rezept angegebene Kerntemperatur maßgeblich; eine gebräunte Oberfläche allein reicht zur Beurteilung nicht aus. Achten Sie auf sorgfältige Küchenhygiene, durchgehende Kühlung und die getrennte Verarbeitung roher und verzehrfertiger Lebensmittel.

Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten die Kennzeichnung sämtlicher Zutaten und Fertigprodukte. Auch Dips, Gewürzmischungen und Ersatzprodukte können Allergene enthalten.

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

Copyright

© 2026 Annika Eversloh
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Texte und Gestaltung ist urheberrechtlich geschützt, soweit die gesetzlichen Schutzvoraussetzungen erfüllt sind. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen sowie die Speicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt. Rechte an gegebenenfalls verwendeten Bildern, Schriften und sonstigen Materialien Dritter verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Buchkonzept 1
So arbeiten Sie mit diesem Buch 1
Typische Fehlerbilder 2
Kurzer Praxischeck 2
Saisonale Auswahl planen 3
Kurzer Praxischeck 3
Symbole und Garzeitgrundlagen 4
Richtwerte richtig nutzen 4
Arbeitsreihenfolge ohne Leerlauf 5
Kurzer Praxischeck 5
Brunchideen 6
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Tomatensalsa 6
Spargel mit Vollkornbrotwürfeln und Zitronenquark 7
Champignons mit Beeren und Paprikacreme 8
Feta mit Apfelspalten und Dillcreme 9
Zucchini mit Champignons und Petersilienöl 10
Kohlrabi mit Kirschtomaten und Kräuterjoghurt 11
Ei mit Paprikastreifen und Tomatensalsa 12
Hähnchenbrust mit Vollkornbrotwürfeln und Zitronenquark 13
Lachsfilet mit Beeren und Paprikacreme 14
Spargel mit Apfelspalten und Dillcreme 15
Champignons mit Apfelspalten und Petersilienöl 16
Feta mit Kirschtomaten und Kräuterjoghurt 17
Zucchini mit Paprikastreifen und Tomatensalsa 18
Kohlrabi mit Vollkornbrotwürfeln und Zitronenquark 19
Ei mit Beeren und Paprikacreme 20
Hähnchenbrust mit Apfelspalten und Dillcreme 21
Lachsfilet mit Champignons und Petersilienöl 22

Spargel mit Kirschtomaten und Kräuterjoghurt 23
Champignons mit Paprikastreifen und Tomatensalsa 24
Feta mit Vollkornbrotwürfeln und Zitronenquark 25
Zucchini mit Beeren und Paprikacreme 26
Kohlrabi mit Apfelspalten und Dillcreme 27
Weitere Brunchideen 28
Ei mit Champignons und Petersilienöl 28
Hähnchenbrust mit Kirschtomaten und Kräuterjoghurt 29
Spinat-Ricotta-Frittata 30
Erbsen-Minz-Eierküchlein 31
Toastnester mit Ei und Schnittlauch 32
Kartoffelrösti mit Radieschenquark 33
Lauch-Schinken-Brotauflauf 34
Spargel-Blätterteigstangen 35
Möhren-Hafer-Bratlinge 36
Brokkoli-Cheddar-Taler 37
Gefüllte Frühstückspaprika 38
Warme Frühstücksbagels mit Spinat 39
Frühlingszwiebel-Polenta mit Käsekruste 40
Ziegenkäse-Feigen-Toast 41
Birnen-Walnuss-Quarkauflauf 42
Pfirsich-Hafer-Crumble 43
Rhabarber-Vanille-Ofenporridge 44
Bananen-Erdnuss-Frühstücksrollen 45
Blaubeer-Zitronen-Muffins 46
Apfel-Zimt-French-Toast 47
Aprikosen-Mandel-Grießküchlein 48
Würzige Kombinationen 49
Putenbällchen mit Paprika-Dip 49
Hähnchen in knuspriger Maiskruste 50
Hähnchen-Spargel-Spieße 51

Putenröllchen mit Spinatfüllung 52
Putensteaks mit Senfkruste 53
Putenhack-Tomaten-Gratin 54
Lachs in Sesamkruste 55
Kabeljau mit Mandelhaube 56
Fischfrikadellen mit Dill 57
Garnelen mit Knoblauch und Zitrone 58
Thunfisch-Kartoffel-Küchlein 59
Forellen-Brot-Schiffchen 60
Schafskäse im Filopäckchen 61
Halloumi-Paprika-Spieße 62
Kichererbsen-Möhren-Bällchen 63
Knusprige Tofustreifen mit Limettendip 64
Weiße-Bohnen-Tomaten-Gratin 65
Linsen-Walnuss-Taler 66
Blumenkohl mit Tahin-Zitronensauce 67
Auberginen mit Miso-Joghurt 68
Süßkartoffelspalten mit Limettenquark 69
Herzhafte Variationen 70
Spitzkohl mit Kümmel und Apfelquark 70
Fenchel mit Orange und Oliven 71
Möhren mit Honig und Sesam 72
Radieschen aus dem Airfryer 73
Zuckerschoten mit Sesam und Ingwer 74
Rote-Bete-Spalten mit Meerrettichdip 75
Gebackene Chicoréehälften 76
Kohlrabi-Schnitzel in Käsepanade 77
Pilze mit Spinat-Ricotta-Füllung 78
Kartoffelhälften mit Quarkfüllung 79
Gnocchi mit Pesto und Tomaten 80
Tortellini-Spinat-Gratin 81

Couscous-Zucchini-Boote 82
Bulgur-Paprika-Auflauf 83
Bohnen-Mais-Quesadillas 84
Mini-Pizzen auf Vollkorn-Pita 85
Brotknödel-Taler mit Petersilie 86
Sauerkraut-Kartoffel-Gratin 87
Schupfnudeln mit Lauch und Käse 88
Pilz-Toast mit Bergkäse 89
Spinat-Feta-Strudel 90
Frische Kombinationen 91
Warmer Spargelsalat mit Erdbeeren 91
Röstkartoffelsalat mit Gurke 92
Brokkolisalat mit Trauben und Mandeln 93
Rösttomaten mit Burrata 94
Zucchiniröllchen mit Kräuterfüllung 95
Karotten-Kichererbsen-Salat mit Orange 96
Rote-Bete-Apfel-Salat mit Feta 97
Fenchel-Birnen-Salat mit Ziegenkäse 98
Blumenkohl-Bulgur-Bowl 99
Halloumi auf Melonen-Gurken-Salat 100
Lachs auf warmem Linsensalat 101
Garnelen auf Mango-Gurken-Salat 102
Hähnchen auf Erdbeer-Rucola-Salat 103
Putenstreifen auf Radieschensalat 104
Tofu auf Sesam-Krautsalat 105
Ofenpfirsiche mit Honigricotta 106
Erdbeer-Quark-Taschen 107
Aprikosen mit Mandelstreuseln 108
Mango-Kokos-Brotpudding 109
Kleine Zitronen-Quarkkuchen 110
Warme Ananas mit Limettenjoghurt 111

Aufwärmtabelle 112
Menüplan 113
Garzeitentabelle 114
Rezeptregister A bis Z 115
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 115
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 116
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 116
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 117
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 117
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 118
Zutatenregister 119
Eigene Notizen 120

Vorwort und Buchkonzept

Ostern und Frühlingsbrunch richtet sich an Airfryer-Nutzerinnen und -Nutzer, die kleine Gerichte für den Brunch kombinieren möchten. Im Mittelpunkt stehen Eier, Gemüse, Käse, Fisch und Geflügel, ergänzt durch Brot, Obst, süße Frühstücksideen und kalte Dips.

Für den Brunch werden warme Komponenten nacheinander frisch serviert und kalte Dips vorab bereitgestellt. Die Rezepte berücksichtigen Schnittgröße, Korbfläche und Garreihenfolge.

Die 106 Rezepte verteilen sich auf fünf Kapitel. Jedes Rezept nennt Portionen, Vorbereitung, Garzeit, Gesamtzeit, Temperatur, Gerätekonfiguration, Zutaten und Ablauf. Mengen für kleine Brunchportionen sind keine vollständigen Hauptmahlzeiten.

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.

Typische Fehlerbilder

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Ostern und Frühlingsbrunch“. Ändern Sie pro Testlauf nur Menge, Temperatur oder Zeit, niemals alles zugleich.

Für den Frühlingsbrunch gilt: Eier und Milchprodukte sicher behandeln.

Korrektur	Ändern Sie pro Testlauf nur Menge, Temperatur oder Zeit, niemals alles zugleich.
Ziel im Buch	Herzhafte kleine Gerichte mit Gemüse und Dips
Geeignete Menge	An 4 bis 10 l und die reale Fläche anpassen
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

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zu Single oder Dual Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Saisonale Auswahl planen

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Ostern und Frühlingsbrunch“. Planen Sie nach Reifegrad und Wassergehalt; junge Ware benötigt oft weniger Zeit.

Für den Frühlingsbrunch gilt: Eier und Milchprodukte sicher behandeln.

Saison	Planen Sie nach Reifegrad und Wassergehalt; junge Ware benötigt oft weniger Zeit.
Ziel im Buch	Herzhafte kleine Gerichte mit Gemüse und Dips
Geeignete Menge	An 4 bis 10 l und die reale Fläche anpassen
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

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zu Single oder Dual Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?