# Lust auf Panade

Airfryer-Kochbuch für einen Korb – 365 Tage Inspiration für panierte Gerichte mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Käse

Annika Eversloh

# Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer von Heißluftfritteusen mit einem Korb und einstellbarer Temperatur. Korbfläche, Leistung und Luftführung unterscheiden sich je nach Gerät. Prüfen Sie vor der Zubereitung, ob die angegebenen Mengen und gegebenenfalls verwendetes Zubehör für Ihr Modell geeignet sind. Die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise des Herstellers haben Vorrang.

Die angegebenen Temperaturen und Garzeiten dienen als Richtwerte. Stückgröße, Ausgangstemperatur und Beladung beeinflussen das Ergebnis. Kontrollieren Sie den Garzustand rechtzeitig und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Eine gebräunte Panade allein zeigt nicht an, ob das Lebensmittel im Inneren ausreichend gegart ist.

Beachten Sie die Hinweise zur Küchenhygiene, zur sicheren Durcherhitzung und zur Aufbewahrung. Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Eine Panade ohne Ei bedeutet nicht automatisch, dass das gesamte Gericht vegan oder frei von anderen Allergenen ist.

Die Angabe „365 Tage Inspiration“ beschreibt die Nutzung des Buches als Ideenquelle über das Jahr. Sie bezeichnet weder 365 unterschiedliche Rezepte noch einen vollständig ausgearbeiteten Jahresplan.

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

Copyright © 2026 Annika Eversloh

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlich erlaubten Fälle 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, insbesondere das Zitatrecht, bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

# Inhaltsverzeichnis


Typische Fehlerbilder ..... 1
Kurzer Praxischeck ..... 1
Saisonale Auswahl planen ..... 2
Kurzer Praxischeck ..... 2
Symbole und Garzeitgrundlagen ..... 3
Richtwerte richtig nutzen ..... 3
Arbeitsreihenfolge ohne Leerlauf ..... 4
Kurzer Praxischeck ..... 4
Technikgrundlagen dieses Bandes ..... 5
Kurzer Praxischeck ..... 5
Lebensmittelsicherheit ..... 6
Mehl Ei Brösel ..... 7
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Zitrone und Petersilie, paniert ..... 7
Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Rosmarin und Knoblauch, paniert ..... 8
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Thymian und Zitrone, paniert ..... 9
Kichererbsentaler mit Maisscheiben und Petersilienöl – Fenchel und Orange, paniert ..... 10
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Salbei und Apfel, paniert ..... 11
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Muskat und Schnittlauch, paniert ..... 12
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Tomate und Basilikum, paniert ..... 13
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Paprika und Oregano, paniert ..... 14

Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, paniert ..... 15
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rauchpaprika und Majoran, paniert ..... 16
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Kümmel und Petersilie, paniert ..... 17
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Chili und Limette, paniert ..... 18
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Sumach und Petersilie, paniert ..... 19
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Senf und Estragon, paniert ..... 20
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Dill und Senf, paniert ..... 21
Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Sesam und Ingwer, paniert ..... 22
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Curry und Limette, paniert ..... 23
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Basilikum und Zitrone, paniert ..... 24
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Zimt und Kardamom, paniert ..... 25
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Dill und Meerrettich, paniert ..... 26
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Zitrone und Petersilie, paniert ..... 27
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Rosmarin und Knoblauch, paniert ..... 28
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Thymian und Zitrone, paniert ..... 29
Tempeh mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Fenchel und Orange, paniert ..... 30

Ei mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Salbei und Apfel, paniert31
Ohne Ei ..... 32
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Salbei und Apfel, paniert ..... 32
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Muskat und Schnittlauch, paniert ..... 33
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Tomate und Basilikum, paniert ..... 34
Schweinefilet mit Maisscheiben und Zitronenquark – Paprika und Oregano, paniert ..... 35
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, paniert ..... 36
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rauchpaprika und Majoran, paniert ..... 37
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Kümmel und Petersilie, paniert ..... 38
Maistaler mit Fenchelspalten und Senfdip – Chili und Limette, paniert ..... 39
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Sumach und Petersilie, paniert ..... 40
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Senf und Estragon, paniert ..... 41
Weiße-Bohnen-Taler mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Dill und Senf, paniert ..... 42
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Sesam und Ingwer, paniert ..... 43
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Curry und Limette, paniert ..... 44
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Basilikum und Zitrone, paniert ..... 45
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Zimt und Kardamom, paniert ..... 46

Kichererbsentaler mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Dill und Meerrettich, paniert ..... 47
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Zitrone und Petersilie, paniert ..... 48
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Rosmarin und Knoblauch, paniert ..... 49
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Thymian und Zitrone, paniert ..... 50
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Fenchel und Orange, paniert ..... 51
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Muskat und Schnittlauch, paniert ..... 52
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Tomate und Basilikum, paniert ..... 53
Hähnchenschenkel mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Paprika und Oregano, paniert ..... 54
Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Kreuzkümmel und Koriander, paniert ..... 55
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Rauchpaprika und Majoran, paniert ..... 56
Nuss und Saat ..... 57
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Kümmel und Petersilie, paniert ..... 57
Süßkartoffeln mit Maisscheiben und Apfel-Senf-Dip – Chili und Limette, paniert ..... 58
Hähnchenbrust mit Kartoffelspalten und Kräuterjoghurt – Sumach und Petersilie, paniert ..... 59
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Paprikacreme – Senf und Estragon, paniert ..... 60
Seitan mit Linsenpuffern und Ajvarjoghurt – Dill und Senf, paniert 61
Champignons mit Fenchelspalten und Dillcreme – Sesam und Ingwer, paniert ..... 62

Spargel mit grünen Bohnen und Petersilienöl – Basilikum und Zitrone, paniert ..... 63
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Kräutersalsa – Zimt und Kardamom, paniert ..... 64
Tempeh mit Zucchinihalbmonden und Tomatenvinaigrette – Dill und Meerrettich, paniert ..... 65
Ei mit Kohlrabistiften und Tahinisauce – Zitrone und Petersilie, paniert ..... 66
Kürbis mit Möhrenstiften und Meerrettichjoghurt – Rosmarin und Knoblauch, paniert ..... 67
Fenchel mit Auberginenwürfeln und Orangenjoghurt – Thymian und Zitrone, paniert ..... 68
Schweinefilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark – Fenchel und Orange, paniert ..... 69
Räuchertofu mit Rosenkohl und Gurkenjoghurt – Salbei und Apfel, paniert ..... 70
Linsenbällchen mit Apfelspalten und Knoblauchdip – Muskat und Schnittlauch, paniert ..... 71
Paprika mit Kürbiswürfeln und Sesamdip – Tomate und Basilikum, paniert ..... 72
Maistaler mit weißen Bohnen und Senfdip – Paprika und Oregano, paniert ..... 73
Rinderhackbällchen mit Champignons und Bohnencreme – Kreuzkümmel und Koriander, paniert ..... 74
Tofu mit Polentaschnitten und Apfel-Senf-Dip – Rauchpaprika und Majoran, paniert ..... 75
Weiße-Bohnen-Taler mit Blumenkohlröschen und Kräuterjoghurt – Kümmel und Petersilie, paniert ..... 76
Zucchini mit Wirsingstreifen und Paprikacreme – Chili und Limette, paniert ..... 77
Rosenkohl mit Paprikastreifen und Ajvarjoghurt – Sumach und Petersilie, paniert ..... 78

Putenhackbällchen mit Kirschtomaten und Dillcreme – Senf und Estragon, paniert ..... 79
Panaden mit Gemüsebeilagen ..... 80
Spargel mit Polentaschnitten und Petersilienöl – Senf und Estragon, paniert ..... 80
Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Tomatensalsa – Dill und Senf, paniert ..... 81
Kichererbsentaler mit Maisscheiben und Petersilienöl – Sesam und Ingwer, paniert ..... 82
Brokkoli mit Kartoffelspalten und Kräutersalsa – Curry und Limette, paniert ..... 83
Rote Bete mit Pastinakenstiften und Tomatenvinaigrette – Basilikum und Zitrone, paniert ..... 84
Putenmedaillons mit Linsenpuffern und Tahinisauce – Zimt und Kardamom, paniert ..... 85
Garnelen mit Fenchelspalten und Meerrettichjoghurt – Dill und Meerrettich, paniert ..... 86
Feta mit Kichererbsen und Orangenjoghurt – Zitrone und Petersilie, paniert ..... 87
Blumenkohl mit grünen Bohnen und Zitronenquark – Rosmarin und Knoblauch, paniert ..... 88
Pastinaken mit Vollkornbrotwürfeln und Gurkenjoghurt – Thymian und Zitrone, paniert ..... 89
Hähnchenschenkel mit Zucchinihalbmonden und Knoblauchdip – Fenchel und Orange, paniert ..... 90
Seelachs mit Kohlrabistiften und Sesamdip – Salbei und Apfel, paniert ..... 91
Halloumi mit Möhrenstiften und Senfdip – Muskat und Schnittlauch, paniert ..... 92
Aubergine mit Kirschtomaten und Bohnencreme – Tomate und Basilikum, paniert ..... 93

Süßkartoffeln mit Brokkoliröschen und Apfel-Senf-Dip – Paprika und Oregano, paniert ..... 94
Hähnchenbrust mit Rosenkohl und Kräuterjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, paniert ..... 95
Kabeljau mit Apfelspalten und Paprikacreme – Rauchpaprika und Majoran, paniert ..... 96
Seitan mit Kürbiswürfeln und Ajvarjoghurt – Kümmel und Petersilie, paniert ..... 97
Champignons mit weißen Bohnen und Dillcreme – Chili und Limette, paniert ..... 98
Kartoffeln mit Champignons und Tomatensalsa – Sumach und Petersilie, paniert ..... 99
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Dill und Senf, paniert ..... 100
Tempeh mit Wirsingstreifen und Tomatenvinaigrette – Sesam und Ingwer, paniert ..... 101
Ei mit Paprikastreifen und Tahinisauce – Curry und Limette, paniert 102
Kürbis mit Kirschtomaten und Meerrettichjoghurt – Basilikum und Zitrone, paniert ..... 103
Fenchel mit Brokkoliröschen und Orangenjoghurt – Zimt und Kardamom, paniert ..... 104
Panierte Vielfalt mit Fisch und Fleisch ..... 105
Zucchini mit Blumenkohlröschen und Paprikacreme – Paprika und Oregano, paniert ..... 105
Schweinefilet mit Maisscheiben und Zitronenquark – Dill und Meerrettich, paniert ..... 106
Räuchertofu mit Kartoffelspalten und Gurkenjoghurt – Zitrone und Petersilie, paniert ..... 107
Linsenbällchen mit Pastinakenstiften und Knoblauchdip – Rosmarin und Knoblauch, paniert ..... 108
Paprika mit Linsenpuffern und Sesamdip – Thymian und Zitrone, paniert ..... 109

Maistaler mit Fenchelspalten und Senfdip – Fenchel und Orange, paniert ..... 110
Rinderhackbällchen mit Kichererbsen und Bohnencreme – Salbei und Apfel, paniert ..... 111
Tofu mit grünen Bohnen und Apfel-Senf-Dip – Muskat und Schnittlauch, paniert ..... 112
Weiße-Bohnen-Taler mit Vollkornbrotwürfeln und Kräuterjoghurt – Tomate und Basilikum, paniert ..... 113
Rosenkohl mit Kohlrabistiften und Ajvarjoghurt – Kreuzkümmel und Koriander, paniert ..... 114
Putenhackbällchen mit Möhrenstiften und Dillcreme – Rauchpaprika und Majoran, paniert ..... 115
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Tomatensalsa – Kümmel und Petersilie, paniert ..... 116
Kichererbsentaler mit Süßkartoffelwürfeln und Petersilienöl – Chili und Limette, paniert ..... 117
Brokkoli mit Rosenkohl und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie, paniert ..... 118
Rote Bete mit Apfelspalten und Tomatenvinaigrette – Senf und Estragon, paniert ..... 119
Putenmedaillons mit Kürbiswürfeln und Tahinisauce – Dill und Senf, paniert ..... 120
Garnelen mit weißen Bohnen und Meerrettichjoghurt – Sesam und Ingwer, paniert ..... 121
Feta mit Champignons und Orangenjoghurt – Curry und Limette, paniert ..... 122
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Zitronenquark – Basilikum und Zitrone, paniert ..... 123
Pastinaken mit Blumenkohlröschen und Gurkenjoghurt – Zimt und Kardamom, paniert ..... 124
Hähnchenschenkel mit Wirsingstreifen und Knoblauchdip – Dill und Meerrettich, paniert ..... 125

Seelachs mit Paprikastreifen und Sesamdip – Zitrone und Petersilie, paniert ..... 126
Halloumi mit Kirschtomaten und Senfdip – Rosmarin und Knoblauch, paniert ..... 127
Aubergine mit Brokkoliröschen und Bohnencreme – Thymian und Zitrone, paniert ..... 128
Garzeitentabelle ..... 129
Aufwärmtabelle ..... 130
Aufbewahrungsübersicht ..... 130
Menüplan ..... 131
Rezeptregister A bis Z ..... 132
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 133
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 134
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 135
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 136
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 137
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 138
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung ..... 139
Zutatenregister der Hauptzutaten ..... 139
Zutatenregister Fortsetzung ..... 140
Zutatenregister Fortsetzung ..... 140
Zutatenregister Fortsetzung ..... 141
Eigene Notizen ..... 141

# Typische Fehlerbilder

Löst sich die Panade, die Oberfläche gründlicher trocknen und überschüssiges Mehl abklopfen. Brösel leicht andrücken. Nicht mit dicker, flüssiger Teighülle in den Korb legen.

Bleibt die Hülle blass, die Brösel gleichmäßig mit wenig Öl benetzen. Wird sie dunkel, bevor der Kern gar ist, die Temperatur senken und weitergaren; die Farbe ersetzt keine Garprobe.

| | |
|---|---|
| **Korrektur** | Ändern Sie pro Testlauf nur Menge, Temperatur oder Zeit, niemals alles zugleich. |
| **Ziel im Buch** | Haftung, Bräunung und Wenden systematisch lernen |
| **Geeignete Menge** | Nach freier Korbfläche bemessen; nichts überlappen lassen |
| **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 die Stücke ohne Überlappung in den Korb? Bei Bedarf zusätzliche Chargen einplanen.
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

# Saisonale Auswahl planen

Festes Gemüse für die Panade gleichmäßig schneiden und bei Bedarf vorgaren. Wasserreiches Gemüse gründlich trocken tupfen; feuchte Oberflächen lassen die Hülle abrutschen.

Frische Kräuter und Zitruswürze sind in den Rezepten Teil der Würzung. Die Panade selbst darf nicht mit zusätzlicher Flüssigkeit durchweicht werden.

| | |
|---|---|
| **Saison** | Planen Sie nach Reifegrad und Wassergehalt; junge Ware benötigt oft weniger Zeit. |
| **Ziel im Buch** | Haftung, Bräunung und Wenden systematisch lernen |
| **Geeignete Menge** | Nach freier Korbfläche bemessen; nichts überlappen lassen |
| **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 die Stücke ohne Überlappung in den Korb? Bei Bedarf zusätzliche Chargen einplanen.
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?