Spät daheim, gut gegessen

Airfryer-Kochbuch für zwei mit schnellen Gerichten und Beilagen für Geräte mit zwei Körben und 7,6–9 Litern

Annika Eversloh

Hinweise zur Nutzung

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch dienen als praktische Orientierung für die häusliche Küche. Sie sind auf Dual-Zone-Heißluftfritteusen mit zwei unabhängig einstellbaren Körben und einem Gesamtvolumen von 7,6 bis 9 Litern ausgerichtet. Die Mengen ergeben jeweils zwei Portionen.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Geräteleistung, Korbfüllung, Schnittgröße, Ausgangstemperatur der Zutaten und verwendete Formen können das Ergebnis beeinflussen. Beachte stets die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise deines Geräts. Verwende nur geeignetes, hitzebeständiges Zubehör und halte die Luftwege frei.

Die angegebenen Gesamtzeiten setzen die im Rezept beschriebenen Zutaten und einen Durchgang je Korb voraus. Bereits gegarte Zutaten müssen entsprechend vorbereitet vorliegen. Eigenes Vorkochen, Auftauen, zusätzliche Durchgänge und erforderliches Nachgaren können die Zubereitungszeit verlängern.

Prüfe vor dem Servieren, ob alle Bestandteile ausreichend gegart sind. Eine gebräunte Oberfläche allein ist kein verlässlicher Hinweis auf eine sichere Kerntemperatur. Achte auf hygienisches Arbeiten und die sachgerechte Lagerung verderblicher Lebensmittel.

Prüfe bei Allergien oder Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Auch Ersatzprodukte können Allergene enthalten.

Die Angaben wurden mit Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für das Gelingen jedes Rezepts unter allen individuellen Bedingungen wird nicht übernommen. Gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt.

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

Urheberrecht

© 2026 Annika Eversloh. 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.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch 1
So arbeiten die zwei Zonen 1
Sicher garen 1
Rezeptgruppen in Lesereihenfolge 1
So ist dieses Buch aufgebaut 2
Was diese Auswahl unterscheidet 2
Bewusste Grenze 2
Zwei Körbe sinnvoll koordinieren 3
Drei Fragen vor dem Start 3
Einkauf und Grundausstattung 4
Werkzeuge mit echtem Nutzen 4
Wegweiser durch die Kapitel 5
Auswahlhilfe 5
Schweineschnitzel, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 6
Rinderstreifen, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 7
Rinderbällchen, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 8
Kalbfleischbällchen, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 9
Lachsfilets, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 10
Kabeljaufilets, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 11
Seelachsfilets, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 12
Forellenfilets, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 13
Garnelen, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 14
Halloumiwürfel, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 15
Feta aus der Form, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 16
Eiermuffins, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 17
Zucchinipuffer, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 18
Quarkküchlein, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 19
Polentaschnitten, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 20
Kichererbsentaler, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 21
Linsenbällchen, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 22
Weiße-Bohnen-Puffer, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 23
Tofuwürfel, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 24
Tempehstreifen, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 25
Falafel, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 26

Austernpilzstreifen, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch27
Gefüllte Champignons, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 28
Süßkartoffeltaler, Lauchstücke und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch29
Hähnchenstreifen, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 30
Putensteaks, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 31
Putenbällchen, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch32
Hähnchenfrikadellen, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 33
Schweinefiletmedaillons, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 34
Schweineschnitzel, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 35
Rinderstreifen, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch36
Rinderbällchen, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch37
Kalbfleischbällchen, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 38
Lachsfilets, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch ...39
Kabeljaufilets, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch40
Seelachsfilets, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch41
Forellenfilets, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch42
Garnelen, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 43
Halloumiwürfel, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch44
Feta aus der Form, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 45
Eiermuffins, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch ..46
Zucchinipuffer, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch47
Quarkküchlein, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch48
Polentaschnitten, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 49
Kichererbsentaler, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 50
Linsenbällchen, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch51
Weiße-Bohnen-Puffer, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 52
Tofuwürfel, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch ...53
Tempehstreifen, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 54
Falafel, Spitzkohlspalten und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 55

Hähnchenoberkeulen, Champignons und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 56
Hähnchenstreifen, Champignons und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 57
Putensteaks, Champignons und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 58
Putenbällchen, Champignons und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen ... 59
Hähnchenfrikadellen, Champignons und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 60
Hähnchenbrustfilets, Spargelstücke und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 61
Hähnchenoberkeulen, Spargelstücke und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 62
Hähnchenstreifen, Spargelstücke und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 63
Putensteaks, Spargelstücke und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 64
Putenbällchen, Spargelstücke und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen ... 65
Hähnchenfrikadellen, Spargelstücke und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 66
Hähnchenbrustfilets, Kohlrabistifte und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 67
Hähnchenoberkeulen, Kohlrabistifte und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 68
Hähnchenstreifen, Kohlrabistifte und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 69
Putensteaks, Kohlrabistifte und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 70
Putenbällchen, Kohlrabistifte und Bärlauch-Zitronen-Dip mit Dillspitzen 71
Garnelen, Reis-Küchlein und Zitronen-Dill-Dip 72
Lachsfilets, Brokkoliröschen und Rosmarin-Joghurt 73
Kabeljaufilets, Brokkoliröschen und Rosmarin-Joghurt 74
Seelachsfilets, Brokkoliröschen und Rosmarin-Joghurt 75
Forellenfilets, Brokkoliröschen und Rosmarin-Joghurt 76
Garnelen, Brokkoliröschen und Rosmarin-Joghurt 77
Lachsfilets, Blumenkohlröschen und Rosmarin-Joghurt 78
Kabeljaufilets, Blumenkohlröschen und Rosmarin-Joghurt 79
Seelachsfilets, Blumenkohlröschen und Rosmarin-Joghurt 80
Forellenfilets, Blumenkohlröschen und Rosmarin-Joghurt 81
Garnelen, Blumenkohlröschen und Rosmarin-Joghurt 82
Lachsfilets, Zucchinischeiben und Rosmarin-Joghurt 83
Kabeljaufilets, Zucchinischeiben und Rosmarin-Joghurt 84
Seelachsfilets, Zucchinischeiben und Rosmarin-Joghurt 85
Forellenfilets, Zucchinischeiben und Rosmarin-Joghurt 86
Garnelen, Zucchinischeiben und Rosmarin-Joghurt 87
Lachsfilets, Auberginenwürfel und Rosmarin-Joghurt 88

Blumenkohlsteaks, Lauchstücke und Tomaten-Basilikum-Dip mit Petersilie89
Auberginen-Pizzataler mit Lauch 90
Couscous-Paprika mit gerösteten Tomaten 91
Kartoffelrösti, Lauchstücke und Tomaten-Basilikum-Dip mit Petersilie 92
Spinat-Gnocchi-Gratin mit Zucchini 93
Ricotta-Spinat-Toasts mit Champignons 94
Feta-Tomaten-Schälchen mit knuspriger Pita 95
Brokkoli-Frittata mit Kartoffelwürfeln 96
Zucchinischiffchen mit Bohnen und Möhrenbändern 97
Herzhafte Quarkfladen mit Paprikastreifen 98
Polenta-Erbsen-Auflauf mit Kirschtomaten 99
Kichererbsen-Spinat-Curry mit Naan 100
Linsen-Feta-Tomaten mit Zucchini 101
Bohnen-Mais-Tortillataschen mit Paprika 102
Knuspertofu mit Zuckerschoten 103
Tempeh-Erdnuss-Spieße mit Ananas 104
Zucchinipuffer, Pitabrot-Ecken und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch105
Quarkküchlein, Pitabrot-Ecken und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch106
Polentaschnitten, Pitabrot-Ecken und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch107
Kichererbsentaler, Pitabrot-Ecken und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 108
Linsenbällchen, Pitabrot-Ecken und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch109
Weiße-Bohnen-Puffer, Pitabrot-Ecken und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 110
Tofuwürfel, Pitabrot-Ecken und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch ... 111
Tempehstreifen, Pitabrot-Ecken und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch112
Falafel, Pitabrot-Ecken und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 113
Austernpilzstreifen, Pitabrot-Ecken und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 114
Gefüllte Champignons, Pitabrot-Ecken und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 115
Süßkartoffeltaler, Pitabrot-Ecken und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch116
Hähnchenstreifen, Gnocchi und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch .. 117
Putensteaks, Gnocchi und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 118
Putenbällchen, Gnocchi und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch 119
Hähnchenfrikadellen, Gnocchi und Orangen-Fenchel-Dip mit Schnittlauch120
Sieben Tage aus diesem Buch 121
Einkauf bündeln 121
Portionen und Zutaten anpassen 122

Passend zum Buch bleiben 122
Reste sinnvoll aufbewahren und aufwärmen 123
Plan für zwei Zonen 123
Gerät pflegen und Körbe reinigen 124
Material schützen 124
Das eigene Geräteprofil dokumentieren 125
So werden die Notizen nützlich 125
Praxisübersicht 126
Wochenplan und Express-Einkauf 126
Zeitfallen-Liste 126
Eigene Kombinationen 126
Testnotizen 126

Dieses Buch

Schnelle Dual-Zone-Küche richtet sich an Berufstätige mit wenig Zeit. Der Schwerpunkt liegt auf maximaler Zeitersparnis.

So arbeiten die zwei Zonen

Beide Körbe werden getrennt eingestellt; die längere Zone startet zuerst. Die Vorbereitung dauert je nach Gericht etwa 5 bis 10 Minuten. Den Dip während der Vorbereitung rühren.

Gerätegröße: 7,6 bis 9 l. Alle Rezepte ergeben 2 Portionen. Die Gesamtzeiten beim Rezept gelten für einen Durchgang pro Zone.

Sicher garen

Rohe tierische Zutaten getrennt von verzehrfertigen Zutaten vorbereiten; Hände, Bretter und Werkzeuge danach reinigen. Tiefgekühltes Fleisch und Fisch vorher im Kühlschrank auftauen. Rohe tierische Speisen im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten erhitzen; Gerätetemperatur und Kerntemperatur sind verschieden.

Rezeptgruppen in Lesereihenfolge

1. Mit Lauch: Rezepte 1–24
2. Mit Spitzkohl: Rezepte 25–50
3. Express-Geflügel: Rezepte 51–66
4. Fisch und Garnelen: Rezepte 67–83
5. Vegetarisch: Rezepte 84–99
6. Mit Pitabrot: Rezepte 100–111
7. Mit Gnocchi: Rezepte 112–115

So ist dieses Buch aufgebaut

Schnelle Dual-Zone-Küche ist für folgende Zielgruppe geplant: Berufstätige mit sehr knappen Kochfenstern. Die typische Kochsituation lautet: Spätes Heimkommen und schneller Feierabendteller.

Merkmal	Ausrichtung dieses Buches
Schwerpunkt	Maximale Zeitersparnis
Haushalt	2 Portionen je Rezept
Zeitfenster	je nach Rezept ca. 14–27 Minuten
Schwierigkeit	sehr leicht bis mittel
Gerätegröße	7,6 bis 9 l

Was diese Auswahl unterscheidet

Die Zeiten umfassen Vorbereitung und die längere Garzeit. Vorheizen liegt, falls vorgesehen, in den letzten 3 Minuten der Vorbereitung. Garprobe, Pausen und weitere Durchgänge können die Gesamtzeit verlängern.

Bewusste Grenze

Nicht im Mittelpunkt stehen: Lange Marinaden, große Bratenstücke und aufwendige Teige. Dadurch bleibt die Sammlung in Thema und Anspruch klar.

Zwei Körbe sinnvoll koordinieren

Manuell zuerst die längere Zone starten, die kürzere um den angegebenen Versatz später. Bei einer Synchronfunktion beide Zeiten programmieren und nach Geräteanleitung synchronisieren; dann keinen zusätzlichen Versatz addieren.

Schritt	Praktische Umsetzung
Rezept vollständig lesen	Beide Temperaturen, Garzeiten und Eingriffe vor dem Befüllen markieren.
Körbe zuordnen	Mengen für zwei Portionen und die tatsächliche Korbfläche prüfen; zusätzliche Chargen verlängern die Zeit.
Längere Zone zuerst planen	Den Startversatz aus der Rezeptzeile übernehmen und einen eigenen Timer setzen, falls das Gerät keine Synchronfunktion bietet.
Nur geplante Eingriffe ausführen	Wenden, schütteln oder umrühren, ohne beide Körbe unnötig lange offen zu lassen.
Ergebnis getrennt prüfen	Jede Komponente nach ihrer eigenen Garprobe beurteilen; Bräunung ersetzt keine sichere Kerntemperatur.

Drei Fragen vor dem Start

- Passt die Korbfüllung zum vorgesehenen Gerät: Schnell aufheizende Dual-Zone-Geräte mit hoher Leistung?
- Passt die beim Rezept genannte Gesamtzeit zum verfügbaren Zeitfenster?
- Unterstützt die Auswahl die gewünschte Kochsituation: Spätes Heimkommen und schneller Feierabendteller?

Einkauf und Grundausstattung

Frisches Gemüse, dünne Fleischstücke und vorgegarte Zutaten sparen Zeit. Polenta, Reis, Kartoffeln und Süßkartoffeln müssen bereits gegart sein; eigenes Vorkochen, Abkühlen und Auftauen sind nicht eingerechnet. Gnocchi müssen direkt bratfähig sein.

Häufige Komponente	Beim Einkauf beachten
Spitzkohlspalten	Schnittgröße aus dem Rezept übernehmen
Lauchstücke	für getrennte Zonen separat verpacken
Pitabrot-Ecken	Ausgangstemperatur bei der Garprobe berücksichtigen
Lachsfilets	empfindliche Oberfläche erst kurz vor dem Start ölen
Garnelen	Reste für den Wochenplan eindeutig beschriften
Spargelstücke	gleichmäßige Größe für berechenbare Garzeit
Kabeljaufilets	Menge passend zur Korbfläche wählen

Werkzeuge mit echtem Nutzen

- Eine Zange pro roher beziehungsweise verzehrfertiger Komponente
- Ein gut ablesbarer Kurzzeitmesser für manuelle Startversätze
- Ein weicher Silikonwender zum Schutz der Korbbeschichtung
- Ein Küchenthermometer für Geflügel, Hackfleisch und dicke Stücke