Reif für den Vorrat

Dörren im Airfryer mit Dörrfunktion – Obst, Gemüse und Kräuter für Snacks und Vorräte

Meike Tammenfeld

Wichtige Hinweise

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

Die Rezepte richten sich ausschließlich an Nutzerinnen und Nutzer von Airfryern mit ausdrücklich ausgewiesener Dörrfunktion beziehungsweise Dehydrate-Funktion und geeignetem Zubehör. Das Gerät muss die jeweils angegebene Temperatur dauerhaft halten können. Für die Rezepte werden je nach Zutat 40, 50 oder 60 °C benötigt. Die Bedienungsanleitung sowie die Sicherheits- und Zubehörvorgaben des eigenen Geräts haben Vorrang.

Die angegebenen Zeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Schnittdicke, Wassergehalt, Beladung und Luftzirkulation beeinflussen das Ergebnis. Prüfen Sie deshalb den Trocknungsgrad an abgekühlten Probestücken. Der Ablauf der angegebenen Zeit allein belegt weder eine ausreichende Trocknung noch eine sichere Lagerfähigkeit.

Dörren ist kein Sterilisationsverfahren. Verwenden Sie einwandfreie Zutaten und saubere Arbeitsgeräte. Lagern Sie nur ausreichend getrocknete und vollständig ausgekühlte Bestandteile. Die tatsächliche Haltbarkeit hängt von Verarbeitung, Restfeuchte, Verpackung und Lagerbedingungen ab; eine bestimmte Lagerdauer wird nicht zugesichert. Bei Schimmel oder anderen Anzeichen von Verderb ist die betroffene Charge vollständig zu entsorgen.

Joghurt, Quark und andere frische Beigaben werden nicht mitgedörrt. Sie sind bis zum Servieren gekühlt und von den trockenen Vorräten getrennt aufzubewahren. Die beschriebenen Niedrigtemperaturverfahren sind nicht zum Trocknen von Fleisch oder Fisch vorgesehen.

Prüfen Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Die Hinweise dieses Buches ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsmedizinische Beratung.

Diese Hinweise beschränken keine gesetzlich bestehenden Rechte oder Haftungsansprüche.

Urheberrecht

© 2026 Meike Tammenfeld
Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich gestatteten Nutzungen ohne vorherige Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt für gedruckte und digitale Veröffentlichungen gleichermaßen.

Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026.

Inhaltsverzeichnis

Saisonale Auswahl planen 1
Kurzer Praxischeck 1
Symbole und Garzeitgrundlagen 2
Richtwerte richtig nutzen 2
Arbeitsreihenfolge ohne Leerlauf 3
Kurzer Praxischeck 3
Technikgrundlagen dieses Bandes 4
Kurzer Praxischeck 4
Dörren und Restfeuchte 5
Kurzer Praxischeck 5
Menüs und Servierreihenfolge 6
Kurzer Praxischeck 6
Vorwort und Buchkonzept 7
So arbeiten Sie mit diesem Buch 7
Obst 8
Bananen mit Haferstreuseln und Quark – Haselnuss und Zimt 8
Gedörrte Äpfel mit Mandelblättchen und Naturjoghurt – Ingwer und Orange 9
Gedörrte Äpfel mit Haferstreuseln und Quark – Zimt und Apfel 10
Beeren mit Haferstreuseln und Naturjoghurt – Kakao und Orange 11
Bananen mit Birnenspalten und Naturjoghurt – Haselnuss und Zimt 12
Pflaumen mit Apfelspalten und Apfelmus – Zimt und Kardamom 13
Birnen mit Walnüssen und Quark – Mohn und Zitrone 14
Äpfel mit Mandelblättchen und Naturjoghurt – Vanille 15
Aprikosen mit Haferstreuseln und Quark – Vanille und Zitrone 16
Gedörrte Äpfel mit Beeren und Naturjoghurt – Ingwer und Orange 17
Gedörrte Birnen mit Birnenspalten und Quark – Zimt und Apfel 18
Beeren mit Apfelspalten und Apfelmus – Kakao und Orange 19
Bananen mit Walnüssen und Quark – Haselnuss und Zimt 20

Pflaumen mit Mandelblättchen und Naturjoghurt – Zimt und Kardamom 21
Birnen mit Haferstreuseln und Quark – Mohn und Zitrone 22
Äpfel mit Beeren und Naturjoghurt – Vanille 23
Aprikosen mit Birnenspalten und Naturjoghurt – Vanille und Zitrone 24
Gedörrte Äpfel mit Haferflocken und Apfelmus – Ingwer und Orange 25
Gedörrte Äpfel mit Walnüssen und Quark – Zimt und Apfel 26
Beeren mit Mandelblättchen und Naturjoghurt – Kakao und Orange 27
Gemüse und Obst mit Würze 28
Ananas mit Rosmarin und Salz 28
Zucchini mit Orangenabrieb und Salz 29
Pflaumen mit Zimt und Salz 30
Kräuter mit Paprikapulver und Salz 31
Tomaten mit Zitronenabrieb und Salz 32
Möhren mit Thymian und Salz 33
Äpfel mit Rosmarin und Salz 34
Champignons mit Orangenabrieb und Salz 35
Rote Bete mit Zimt und Salz 36
Birnen mit Paprikapulver und Salz 37
Ananas mit Zitronenabrieb und Salz 38
Zucchini mit Thymian und Salz 39
Pflaumen mit Rosmarin und Salz 40
Kräuter mit Orangenabrieb und Salz 41
Tomaten mit Zimt und Salz 42
Möhren mit Paprikapulver und Salz 43
Äpfel mit Zitronenabrieb und Salz 44
Champignons mit Thymian und Salz 45
Rote Bete mit Rosmarin und Salz 46
Birnen mit Orangenabrieb und Salz 47
Kräuter und aromatische Dörrmischungen 48

Zucchini mit Paprikapulver und Salz 48
Ananas mit Zimt und Salz 49
Pflaumen mit Zitronenabrieb und Salz 50
Kräuter mit Thymian und Salz 51
Tomaten mit Rosmarin und Salz 52
Möhren mit Orangenabrieb und Salz 53
Äpfel mit Zimt und Salz 54
Champignons mit Paprikapulver und Salz 55
Rote Bete mit Zitronenabrieb und Salz 56
Birnen mit Thymian und Salz 57
Ananas mit Rosmarin und Salz – Ingwer und Orange 58
Zucchini mit Orangenabrieb und Salz – Thymian und Zitrone 59
Pflaumen mit Zimt und Salz – Zimt und Kardamom 60
Kräuter mit Paprikapulver und Salz – Basilikum und Zitrone 61
Tomaten mit Zitronenabrieb und Salz – Paprika und Oregano 62
Möhren mit Thymian und Salz – Thymian und Zitrone 63
Äpfel mit Rosmarin und Salz – Zimt und Kardamom 64
Champignons mit Orangenabrieb und Salz – Basilikum und Zitrone 65
Rote Bete mit Zimt und Salz – Paprika und Oregano 66
Birnen mit Paprikapulver und Salz – Vanille und Zitrone 67
Snacks und würzige Zutaten 68
Zucchini mit Paprikapulver und Salz – Thymian und Zitrone 68
Ananas mit Zitronenabrieb und Salz – Zimt und Kardamom 69
Zucchini mit Thymian und Salz – Basilikum und Zitrone 70
Pflaumen mit Rosmarin und Salz – Ingwer und Orange 71
Kräuter mit Orangenabrieb und Salz – Thymian und Zitrone 72
Tomaten mit Zimt und Salz – Rosmarin und Knoblauch 73
Möhren mit Paprikapulver und Salz – Basilikum und Zitrone 74
Äpfel mit Zitronenabrieb und Salz – Ingwer und Orange 75
Champignons mit Thymian und Salz – Thymian und Zitrone 76

Rote Bete mit Rosmarin und Salz – Rosmarin und Knoblauch 77
Birnen mit Orangenabrieb und Salz – Zimt und Apfel 78
Ananas mit Zimt und Salz – Ingwer und Orange 79
Pflaumen mit Zitronenabrieb und Salz – Zimt und Kardamom 80
Kräuter mit Thymian und Salz – Basilikum und Zitrone 81
Tomaten mit Rosmarin und Salz – Paprika und Oregano 82
Möhren mit Orangenabrieb und Salz – Thymian und Zitrone 83
Äpfel mit Zimt und Salz – Zimt und Kardamom 84
Champignons mit Paprikapulver und Salz – Basilikum und Zitrone 85
Rote Bete mit Zitronenabrieb und Salz – Paprika und Oregano 86
Birnen mit Thymian und Salz – Vanille und Zitrone 87
Lagern 88
Mangoscheiben für den Vorrat 88
Paprikastreifen für Suppen 89
Kiwi für Müslimischungen 90
Petersilie für den Gewürzvorrat 91
Zwiebelwürfel für die Vorratsküche 92
Selleriescheiben für Brühe 93
Pfirsichspalten für Kompott 94
Auberginenwürfel für Eintöpfe 95
Kürbisraspel für Suppen 96
Nektarinen für Obsttee 97
Orangenscheiben für Tee 98
Lauchringe für den Vorrat 99
Zitronenschale für Gebäck 100
Dillspitzen für den Vorrat 101
Knoblauchscheiben zum Mahlen 102
Weißkohlstreifen für Suppen 103
Ingwerscheiben für Tee 104
Salbeiblätter für den Vorrat 105

Schnittlauch für Kartoffelgerichte 106
Verwendung getrockneter Zutaten 107
Saisonkalender 107
Fehlerdiagnose 108
Aufbewahrungsübersicht 108
Dörrprotokoll 109
Rezeptregister A bis Z 109
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 110
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 110
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 111
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 111
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 112
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 112
Zutatenregister 113
Zutatenregister Fortsetzung 113
Eigene Notizen 114

Saisonale Auswahl planen

Planen Sie nach Reifegrad und Wassergehalt; gleichmäßig geschnittene Ware trocknet gleichmäßiger. Für Schalenabrieb nur zum Verzehr geeignete, ungewachste Zitrusfrüchte verwenden, heiß waschen und abtrocknen. Frische Würzkräuter waschen und gut trocknen.

Nur Geräte mit bestätigter Dehydrate-Funktion und passendem Temperaturbereich verwenden; keine Fleisch- oder Milchprodukte bei niedriger Temperatur trocknen.

Saison	Planen Sie nach Reifegrad und Wassergehalt; gleichmäßige Schnittdicke verbessert das Trocknen.
Ziel im Buch	Dünne Scheiben niedrige Temperatur und sichere Lagerung
Geeignete Menge	An die nutzbare Gitterfläche anpassen; einlagig beladen
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 Airfryer mit Dehydrate Funktion?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Symbole und Garzeitgrundlagen

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
°C	Grad Celsius
Garprobe	Abgekühltes Stück auf Restfeuchte und Textur prüfen
Wenden	Stück vorsichtig drehen
Schütteln	Robuste kleine Zutaten neu verteilen
Startversatz	Kürzere Komponente später beginnen
Ruhezeit	Nach dem Garen ohne weitere Hitze stehen lassen

Richtwerte richtig nutzen

Die Dörrzeiten stehen in Minuten; 60 Minuten entsprechen 1 Stunde. Dicke, Beladung und Restfeuchte entscheiden. Ab dem unteren Zeitwert prüfen und bei Bedarf länger trocknen.

Gesamtzeit = 20 Minuten Vorbereitung + Dörrzeit + 30 Minuten Abkühlen für einen Durchgang. Vorbereitung umfasst auch Wassererhitzen und Blanchieren, soweit genannt. Trockenobst für Vorrat zusätzlich 7–10 Tage konditionieren. Je weiterer Charge die Dörrzeit zusätzlich rechnen.

Arbeitsreihenfolge ohne Leerlauf

Zutaten vorbereiten und die nutzbare Gitterfläche prüfen. Reicht sie nicht für eine Lage mit Abstand, die Menge vor Beginn verkleinern oder mehrere vollständige Durchgänge einplanen.

Nur Geräte mit bestätigter Dehydrate-Funktion und passendem Temperaturbereich verwenden; keine Fleisch- oder Milchprodukte bei niedriger Temperatur trocknen.

Mise en place	Schneiden, würzen und bereitstellen, bevor das Dörrprogramm startet.
Ziel im Buch	Dünne Scheiben niedrige Temperatur und sichere Lagerung
Geeignete Menge	An die nutzbare Gitterfläche anpassen; einlagig beladen
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 Airfryer mit Dehydrate Funktion?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?