Fisch statt Fragezeichen

115+ Rezepte für Airfryer mit einem Korb – nordisch inspirierte Fischgerichte, Beilagen und süße Aufläufe

Meike Tammenfeld

Hinweise zur Nutzung

Dieses Buch enthält nordisch inspirierte Rezeptideen für Heißluftfritteusen mit einem Korb. Es handelt sich nicht um eine Sammlung traditioneller Originalrezepte und nicht um eine offizielle Veröffentlichung eines Geräteherstellers.

Die angegebenen Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Die tatsächliche Zubereitungsdauer hängt unter anderem von Gerät, nutzbarer Korbfläche, Zutatenmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur ab. Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung Ihres Geräts sowie die Hinweise zum verwendeten Zubehör.

Fisch und Beilagen werden in den entsprechenden Rezepten nacheinander zubereitet. Zusätzliche Chargen, erforderliches Vorheizen und das Auftauen tiefgekühlter Zutaten können die Gesamtzeit verlängern. Verwenden Sie nur passende, hitzebeständige Formen und lassen Sie ausreichend Platz für die Luftzirkulation.

Achten Sie auf Küchenhygiene, sichere Lagerung und ausreichendes Durchgaren. Prüfen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten die Kennzeichnung sämtlicher Zutaten. Ein Austausch von Zutaten kann Konsistenz, Garzeit und Ergebnis verändern.

Die Inhalte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung. Ein bestimmtes Zubereitungsergebnis kann aufgrund unterschiedlicher Geräte und Zutaten nicht zugesichert werden. Gesetzliche Ansprüche und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Meike Tammenfeld

Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Texte und die Gestaltung dieses Buches dürfen außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen ohne vorherige Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch für die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Symbole und Garzeitgrundlagen 1
Richtwerte richtig nutzen 1
Arbeitsreihenfolge ohne Leerlauf 2
Kurzer Praxischeck 2
Technikgrundlagen dieses Bandes 3
Kurzer Praxischeck 3
Lebensmittelsicherheit 4
Menüs und Servierreihenfolge 5
Kurzer Praxischeck 5
Fisch 6
Garnelen mit Kirschtomaten und Zitronenquark 6
Kabeljau mit Paprikastreifen und Zitronenquark 7
Lachsfilet mit Brokkoliröschen und Zitronenquark 8
Seelachs mit Maiskolbenstücken und Zitronenquark 9
Forellenfilet mit Kartoffelspalten und Zitronenquark 10
Kabeljau mit Pastinakenstiften und Zitronenquark 11
Garnelen mit Linsenpuffern und Zitronenquark 12
Lachsfilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark 13
Seelachs mit Kichererbsen und Zitronenquark 14
Forellenfilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark 15
Kabeljau mit Vollkornbrotwürfeln und Zitronenquark 16
Garnelen mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark 17
Lachsfilet mit Kohlrabistiften und Zitronenquark 18
Seelachs mit Möhrenstiften und Zitronenquark 19
Forellenfilet mit Auberginenwürfeln und Zitronenquark 20
Kabeljau mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark 21
Garnelen mit Rosenkohl und Zitronenquark 22
Lachsfilet mit Apfelspalten und Zitronenquark – Fenchel und Orange 23

Seelachs mit Kürbiswürfeln und Zitronenquark 24
Forellenfilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark 25
Kabeljau mit Champignons und Zitronenquark 26
Garnelen mit Polentaschnitten und Zitronenquark 27
Lachsfilet mit Blumenkohlröschen und Zitronenquark 28
Seelachs mit Wirsingstreifen und Zitronenquark 29
Fisch und Beilagen II 30
Garnelen mit Fenchelspalten und Zitronenquark 30
Forellenfilet mit Paprikastreifen und Zitronenquark 31
Kabeljau mit Kirschtomaten und Zitronenquark 32
Garnelen mit Brokkoliröschen und Zitronenquark 33
Lachsfilet mit Maiskolbenstücken und Zitronenquark 34
Seelachs mit Kartoffelspalten und Zitronenquark 35
Forellenfilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark 36
Kabeljau mit Linsenpuffern und Zitronenquark 37
Lachsfilet mit Kichererbsen und Zitronenquark 38
Seelachs mit grünen Bohnen und Zitronenquark 39
Forellenfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Zitronenquark 40
Kabeljau mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Dill und Senf 41
Garnelen mit Kohlrabistiften und Zitronenquark 42
Lachsfilet mit Möhrenstiften und Zitronenquark 43
Seelachs mit Auberginenwürfeln und Zitronenquark 44
Forellenfilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark 45
Kabeljau mit Rosenkohl und Zitronenquark 46
Garnelen mit Apfelspalten und Zitronenquark 47
Lachsfilet mit Kürbiswürfeln und Zitronenquark 48
Seelachs mit weißen Bohnen und Zitronenquark 49
Forellenfilet mit Champignons und Zitronenquark 50
Kabeljau mit Polentaschnitten und Zitronenquark 51
Garnelen mit Blumenkohlröschen und Zitronenquark 52

Fisch und Beilagen III 53
Garnelen mit Möhrenstiften und Zitronenquark 53
Lachsfilet mit Wirsingstreifen und Zitronenquark – Fenchel und Orange, bissfest 54
Seelachs mit Paprikastreifen und Zitronenquark 55
Forellenfilet mit Kirschtomaten und Zitronenquark 56
Kabeljau mit Brokkoliröschen und Zitronenquark 57
Garnelen mit Maiskolbenstücken und Zitronenquark 58
Lachsfilet mit Kartoffelspalten und Zitronenquark 59
Seelachs mit Pastinakenstiften und Zitronenquark 60
Forellenfilet mit Linsenpuffern und Zitronenquark 61
Kabeljau mit Fenchelspalten und Zitronenquark 62
Garnelen mit Kichererbsen und Zitronenquark 63
Lachsfilet mit grünen Bohnen und Zitronenquark 64
Seelachs mit Vollkornbrotwürfeln und Zitronenquark 65
Forellenfilet mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark 66
Kabeljau mit Kohlrabistiften und Zitronenquark 67
Lachsfilet mit Auberginenwürfeln und Zitronenquark 68
Seelachs mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark 69
Forellenfilet mit Rosenkohl und Zitronenquark 70
Kabeljau mit Apfelspalten und Zitronenquark – Dill und Senf 71
Garnelen mit Kürbiswürfeln und Zitronenquark 72
Lachsfilet mit weißen Bohnen und Zitronenquark 73
Seelachs mit Champignons und Zitronenquark 74
Forellenfilet mit Polentaschnitten und Zitronenquark 75
Fisch und Beilagen IV 76
Kabeljau mit Kürbiswürfeln und Zitronenquark 76
Kabeljau mit Blumenkohlröschen und Zitronenquark 77
Garnelen mit Wirsingstreifen und Zitronenquark 78
Lachsfilet mit Paprikastreifen und Zitronenquark 79
Seelachs mit Kirschtomaten und Zitronenquark 80

Forellenfilet mit Brokkoliröschen und Zitronenquark 81
Kabeljau mit Maiskolbenstücken und Zitronenquark 82
Garnelen mit Kartoffelspalten und Zitronenquark 83
Lachsfilet mit Pastinakenstiften und Zitronenquark 84
Seelachs mit Linsenpuffern und Zitronenquark 85
Forellenfilet mit Fenchelspalten und Zitronenquark 86
Kabeljau mit Kichererbsen und Zitronenquark 87
Garnelen mit grünen Bohnen und Zitronenquark 88
Lachsfilet mit Vollkornbrotwürfeln und Zitronenquark 89
Seelachs mit Zucchinihalbmonden und Zitronenquark – Salbei und Apfel 90
Forellenfilet mit Kohlrabistiften und Zitronenquark 91
Kabeljau mit Möhrenstiften und Zitronenquark 92
Garnelen mit Auberginenwürfeln und Zitronenquark – Dill und Meerrettich 93
Lachsfilet mit Süßkartoffelwürfeln und Zitronenquark 94
Seelachs mit Rosenkohl und Zitronenquark 95
Forellenfilet mit Apfelspalten und Zitronenquark 96
Garnelen mit weißen Bohnen und Zitronenquark 97
Lachsfilet mit Champignons und Zitronenquark 98
Obst, Beeren und süße Aufläufe 99
Aprikosen mit Haferstreuseln und Nussjoghurt – Zimt und Apfel .. 99
Bananen mit Birnenspalten und Orangenquark – Mohn und Zitrone 100
Pflaumen mit Apfelspalten und Beerenjoghurt – Vanille und Tonkabohne 101
Birnen mit Walnüssen und Zimtquark – Vanille und Zitrone 102
Äpfel mit Mandelblättchen und Vanillejoghurt – Ingwer und Orange 103
Haferflocken mit Beeren und Apfelmus – Kakao und Orange 104
Quark mit Birnenspalten und Orangenquark – Haselnuss und Zimt 105
Beeren mit Apfelspalten und Beerenjoghurt – Zimt und Kardamom 106
Bananen mit Walnüssen und Zimtquark – Mohn und Zitrone 107

Pflaumen mit Mandelblättchen und Vanillejoghurt – Vanille und Tonkabohne 108
Birnen mit Haferstreuseln und Nussjoghurt – Vanille und Zitrone 109
Äpfel mit Beeren und Apfelmus – Ingwer und Orange 110
Aprikosen mit Birnenspalten und Orangenquark – Zimt und Apfel 111
Haferflocken mit Apfelspalten und Beerenjoghurt – Kakao und Orange 112
Quark mit Walnüssen und Zimtquark – Haselnuss und Zimt 113
Beeren mit Mandelblättchen und Vanillejoghurt – Zimt und Kardamom 114
Bananen mit Haferstreuseln und Nussjoghurt – Mohn und Zitrone 115
Pflaumen mit Beeren und Apfelmus – Vanille und Tonkabohne .. 116
Birnen mit Beeren und Orangenquark – Vanille und Zitrone 117
Äpfel mit Apfelspalten und Beerenjoghurt – Ingwer und Orange . 118
Aprikosen mit Walnüssen und Zimtquark – Zimt und Apfel 119
Haferflocken mit Mandelblättchen und Vanillejoghurt – Kakao und Orange 120
Quark mit Haferstreuseln und Nussjoghurt – Haselnuss und Zimt 121
Fehlerdiagnose 122
Garzeitentabelle 123
Menüplan 124
Rezeptregister A bis Z 124
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 125
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 125
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 126
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 126
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 127
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 127
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 128
Zutatenregister 128
Zutatenregister Fortsetzung 129

Zutatenregister Fortsetzung 129
Eigene Notizen 130

Symbole und Garzeitgrundlagen

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
°C	Grad Celsius
Garprobe	Farbe, Textur und gegebenenfalls Kerntemperatur 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

Temperatur und Zeit sind Startwerte für die angegebenen Schnittgrößen und aufgetaute Zutaten. Prüfen Sie unbekannte Geräte 2 bis 4 Minuten früher. Gefrorenen Fisch und Garnelen vor diesen Rezepten im Kühlschrank auftauen; die Auftauzeit kommt zur Gesamtzeit hinzu.

Die Gesamtzeit umfasst Vorbereitung, nacheinander ausgeführte Garvorgänge und ausdrücklich genannte Ruhezeiten. Zeiten gelten ohne Vorheizen; verlangt das Gerät Vorheizen, kommt dessen Dauer hinzu. Zusätzliche Chargen verlängern die Gesamtzeit.

Arbeitsreihenfolge ohne Leerlauf

Schneiden, würzen und bereitstellen, bevor der Korb startet. Für Rezepte mit grünen Bohnen zusätzlich einen Kochtopf bereithalten. Bereits gegarte Beilagen während der Fischgarzeit in einem abgedeckten Topf bei kleiner Hitze warm halten; mindestens 60 °C Speisentemperatur kontrollieren.

Die Rezepte sind nordisch inspiriert und erheben keinen Anspruch auf traditionelle Originalgerichte.

Mise en place	Schneiden, würzen und bereitstellen, bevor der Korb startet.
Ziel im Buch	Dill Senf Wurzeln Kohl und Fisch
Geeignete Menge	Nach nutzbarer Korbfläche bemessen; bei Bedarf in Chargen garen
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 Menge, Korbfläche und gegebenenfalls Backform zum eigenen Gerät?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Technikgrundlagen dieses Bandes

Dieses Kapitel gehört ausdrücklich zu „Nordisch inspirierte Airfryer Küche“. Definieren Sie vorab Garziel, Oberfläche, Feuchte und gewünschtes Finish.

Die Rezepte sind nordisch inspiriert und erheben keinen Anspruch auf traditionelle Originalgerichte.

Technik	Definieren Sie vorab Garziel, Oberfläche, Feuchte und gewünschtes Finish.
Ziel im Buch	Dill Senf Wurzeln Kohl und Fisch
Geeignete Menge	Nach nutzbarer Korbfläche bemessen; bei Bedarf in Chargen garen
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 Menge, Korbfläche und gegebenenfalls Backform zum eigenen Gerät?
- 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.

- Geflügel, Hackfleisch und rohe Fleischgerichte an allen Stellen ausreichend erhitzen; als konservativer Haushaltsrichtwert gelten mindestens 70 °C für 2 Minuten.
- Fisch und Garnelen im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten erhitzen; ein Thermometer verwenden. Die eingestellte Gerätetemperatur ist keine Kerntemperatur.
- Reste in flachen Behältern zügig auf unter 7 °C abkühlen, abgedeckt im Kühlschrank lagern und innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen. Kühlschrank höchstens 7 °C, besser unter 5 °C.
- 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.

Tiefgekühlten Fisch und Garnelen abgedeckt im Kühlschrank auftauen, Auftauflüssigkeit entsorgen und Kontakt zu verzehrfertigen Speisen vermeiden.