Heute wird orientalisch

Airfryer-Kochbuch für einen Korb mit orientalisch inspirierten Gemüsegerichten, Hülsenfrüchten und Hähnchen

Meike Tammenfeld

Hinweise zur Verwendung und Haftung

Dieses Kochbuch bietet orientalisch inspirierte Rezeptideen für die Zubereitung im Airfryer. Es erhebt keinen Anspruch darauf, traditionelle Gerichte einer bestimmten Region originalgetreu wiederzugeben.

Die angegebenen Garzeiten und Temperaturen dienen als Richtwerte. Geräteleistung, Korbfläche, Füllmenge, Schnittgröße und Ausgangstemperatur der Zutaten können das Ergebnis beeinflussen. Prüfen Sie den Garzustand während der Zubereitung und passen Sie die Einstellungen bei Bedarf an.

Die Rezepte sind grundsätzlich für einen Einzelkorb mit einer nutzbaren Bodenfläche von mindestens 20 × 20 cm und zwei aufeinanderfolgende Durchgänge ausgelegt. Bei zwei unabhängig regelbaren Körben ist eine parallele Zubereitung nur möglich, wenn die erforderliche Fläche und eine geeignete Beladung in beiden Körben gewährleistet sind. Eine Eignung für sämtliche Geräte und Modelle wird nicht zugesichert.

Beachten Sie stets die Bedienungsanleitung Ihres Geräts. Verwenden Sie nur geeignetes, vom Hersteller zugelassenes Zubehör und halten Sie die erforderlichen Luftwege frei. Falls Ihr Gerät vorgeheizt werden muss, ist die zusätzliche Zeit einzuplanen.

Achten Sie auf sorgfältige Küchenhygiene und eine sichere Lagerung der Lebensmittel. Geflügel und andere rohe tierische Zutaten müssen vollständig durchgegart werden; dabei sollten an allen Stellen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreicht werden. Verwenden Sie bei Bedarf ein Lebensmittelthermometer.

Prüfen Sie bei Allergien und Unverträglichkeiten sämtliche Zutaten und Produktkennzeichnungen. Auch Ersatzprodukte können Allergene enthalten. Das Buch ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungsmedizinische Beratung.

Diese Veröffentlichung ist unabhängig und steht in keiner wirtschaftlichen Verbindung zu einem Gerätehersteller. Etwaige Produkt- oder Markennamen dienen ausschließlich der sachlichen Orientierung.

Ein bestimmtes Zubereitungsergebnis wird nicht garantiert. Gesetzliche Ansprüche und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Meike Tammenfeld
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist einschließlich seiner urheberrechtlich geschützten Texte und Gestaltung geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich gestattete Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Arbeitsreihenfolge ohne Leerlauf ... 1
Kurzer Praxischeck ... 1
Technikgrundlagen dieses Bandes ... 2
Kurzer Praxischeck ... 2
Lebensmittelsicherheit ... 3
Menüs und Servierreihenfolge ... 4
Kurzer Praxischeck ... 4
Vorwort und Buchkonzept ... 5
So arbeiten Sie mit diesem Buch ... 5
Typische Fehlerbilder ... 6
Kurzer Praxischeck ... 6
Gemüse und Hülsenfrüchte ... 7
Aubergine mit Polentaschnitten und Kräutersalsa ... 7
Kichererbsen mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie ... 8
Zucchini mit Kichererbsen und Kräutersalsa ... 9
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Kräutersalsa – Chili und Limette ... 10
Tofu mit Paprikastreifen und Kräutersalsa ... 11
Halloumi mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa ... 12
Hähnchenbrust mit Polentaschnitten und Kräutersalsa ... 13
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Kräutersalsa ... 14
Aubergine mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Chili und Limette 15
Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Kräutersalsa ... 16
Zucchini mit Paprikastreifen und Kräutersalsa ... 17
Paprika mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa ... 18
Tofu mit Polentaschnitten und Kräutersalsa ... 19
Halloumi mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa ... 20
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräutersalsa ... 21

Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Kräutersalsa 22
Karotten mit Datteln und Tahinjoghurt 23
Kichererbsen mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa 24
Zucchini mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Chili und Limette25
Gemüse mit Käse und Tofu 26
Paprika mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa 26
Tofu mit Kichererbsen und Kräutersalsa 27
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Kräutersalsa 28
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräutersalsa 29
Blumenkohl mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa 30
Aubergine mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Curry und Limette 31
Kichererbsen mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 32
Zucchini mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 33
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Kräutersalsa – Sesam und Ingwer 34
Tofu mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Chili und Limette 35
Halloumi mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Curry und Limette 36
Hähnchenbrust mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 37
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 38
Gefüllte Champignons mit Feta und Walnüssen 39
Kichererbsen mit Zucchinihalbmonden und Kräutersalsa – Chili und Limette 40
Zucchini mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Curry und Limette41
Paprika mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 42
Tofu mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie43

Würzige Kombinationen 44
Halloumi mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Sesam und Ingwer 44
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Chili und Limette 45
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Kräutersalsa – Curry und Limette 46
Süßkartoffelspalten mit Harissaquark 47
Kichererbsen mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 48
Zucchini mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Sesam und Ingwer 49
Paprika mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Chili und Limette 50
Tofu mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Curry und Limette 51
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 52
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 53
Blumenkohl mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Sesam und Ingwer 54
Aubergine mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Chili und Limette 55
Kichererbsen mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Curry und Limette 56
Zucchini mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 57
Paprika mit Zucchinihalbmonden und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 58
Tofu mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Sesam und Ingwer 59
Halloumi mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Chili und Limette 60

Hähnchenbrust mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Curry und Limette 61
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 62
Beilagen und kleine Gerichte 63
Knusprige Pita mit Tomaten und Sumach 63
Rote-Bete-Spalten mit Ziegenkäse 64
Weiße Bohnen in Tomaten mit Feta 65
Paprika mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Curry und Limette 66
Tofu mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 67
Halloumi mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 68
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Sesam und Ingwer 69
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Kräutersalsa – Chili und Limette 70
Fenchel mit Orange und Mandeln 71
Kichererbsen mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 72
Zucchini mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 73
Paprika mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Sesam und Ingwer 74
Tofu mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Chili und Limette 75
Halloumi mit Zucchinihalbmonden und Kräutersalsa – Curry und Limette 76
Hähnchenbrust mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 77
Blumenkohl mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 78

Aubergine mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Sesam und Ingwer 79
Kichererbsen mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Chili und Limette 80
Weitere Ofengerichte 81
Würzige Kartoffeln mit Zitronenknoblauch 81
Kürbis mit roten Zwiebeln und Granatapfel 82
Tofu mit Paprikastreifen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie83
Halloumi mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Sesam und Ingwer 84
Hähnchenbrust mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Chili und Limette 85
Blumenkohl mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Curry und Limette 86
Spinat-Feta-Päckchen aus Filoteig 87
Zucchinipuffer mit Haferflocken und Minze 88
Brokkoli mit Tahin und Sesam 89
Paprika mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Chili und Limette 90
Tofu mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Curry und Limette .. 91
Halloumi mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 92
Hähnchenbrust mit Kichererbsen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 93
Blumenkohl mit Zucchinihalbmonden und Kräutersalsa – Sesam und Ingwer 94
Birnen mit Kardamom und Pistazien 95
Kichererbsen mit Auberginenwürfeln und Kräutersalsa – Curry und Limette 96
Zucchini mit Polentaschnitten und Kräutersalsa – Kreuzkümmel und Koriander 97

Paprika mit Blumenkohlröschen und Kräutersalsa – Sumach und Petersilie 98
Aufwärmtabelle 99
Aufbewahrungsübersicht 99
Fehlerdiagnose 100
Menüplan 100
Rezeptregister A bis Z 101
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 101
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 102
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 102
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 103
Rezeptregister A bis Z Fortsetzung 103
Zutatenregister 104
Eigene Notizen 104

Arbeitsreihenfolge ohne Leerlauf

Schneiden, würzen und bereitstellen, bevor der Airfryer startet. Gemüse und Kräuter waschen und gründlich trocknen. Gewichte für Gemüse beziehen sich auf den geputzten, essbaren Anteil.

Zuerst Gemüse und kalte Zutaten vorbereiten, rohes Geflügel zuletzt. Kräutersalsa verzehrfertig kaufen und bis zum Servieren kühlen.

Mise en place	Schneiden, würzen und bereitstellen, bevor die erste Zone startet.
Ziel im Buch	Hülsenfrüchte, warme Gewürze und Kräuter
Geeignete Menge	An die reale Korbfläche anpassen; bei Platzmangel in zwei Durchgängen 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

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zum eigenen Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?

Technikgrundlagen dieses Bandes

Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte für nicht gefrorene Zutaten. Polenta wird bereits gegart und fest ausgekühlt verwendet, Hülsenfrüchte sind verzehrfertig gegart. Tiefkühlspinat vorab im Kühlschrank auftauen und ausdrücken; die Auftauzeit ist nicht in der Rezeptzeit enthalten.

Alle Rezepte sind für zwei Durchgänge mit je der Hälfte der zu garenden Zutaten gerechnet. Garzeit und Gesamtzeit enthalten beide Durchgänge; kalte Dips werden nur einmal vorbereitet. Die nutzbare Korbfläche muss mindestens 20 × 20 cm betragen. Ohne Vorheizen starten; vorgeschriebenes Vorheizen zusätzlich einplanen. Bei kleineren Körben sind weitere Durchgänge mit entsprechender Zusatzzeit nötig.

Technik	Definieren Sie vorab Garziel, Oberfläche, Feuchte und gewünschtes Finish.
Ziel im Buch	Hülsenfrüchte, warme Gewürze und Kräuter
Geeignete Menge	An die reale Korbfläche anpassen; bei Platzmangel in zwei Durchgängen 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

- Passt die geplante Konfiguration wirklich zum eigenen Airfryer?
- Bleibt rund um die Zutaten genügend Luftweg frei?
- Ist der Kontrollzeitpunkt vor dem möglichen Übergaren festgelegt?