Erst mal was Warmes

Airfryer-Kochbuch für den Cuisinart ClearView AFC4E
mit 102 herzhaften Rezepten für den Feierabend

Hanna Lichtenrade

Hinweise zur Nutzung und Markenhinweis

Dieses Buch ist ein unabhängig veröffentlichtes Rezeptbuch für den Cuisinart ClearView AFC4E. Es wurde weder vom Gerätehersteller beauftragt noch von ihm autorisiert oder herausgegeben. Die genannten Marken- und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Inhabern und dienen ausschließlich der eindeutigen Zuordnung des Geräts.

Beachten Sie bei jeder Verwendung die aktuelle Bedienungsanleitung Ihres Geräts sowie die Angaben auf Lebensmitteln und Zubehör. Die Hinweise in diesem Buch ersetzen diese Vorgaben nicht. Eine Eignung der Rezepte für andere Geräte oder Modelle wird nicht zugesichert.

Zubereitungs-, Gar- und Gesamtzeiten sind Richtwerte. Zutaten, Ausgangstemperatur, Schnittgröße, Füllmenge und erforderliche Garprüfungen können die tatsächliche Dauer beeinflussen. Zusätzliches Nachgaren ist bei Bedarf einzuplanen. Als vorgegart bezeichnete Zutaten werden bereits gegart vorausgesetzt; eine gegebenenfalls notwendige Vorkochzeit kommt hinzu. Bei mehreren Durchgängen ist jede Portion vollständig zu garen und zu prüfen.

Prüfen Sie den Garzustand sorgfältig. Besonders bei Fleisch, Fisch, Ei und wiedererwärmten Speisen ist eine ausreichende Erhitzung auch im Inneren sicherzustellen. Beachten Sie die Hinweise zur Küchenhygiene, Kühlung und Aufbewahrung. Vermeiden Sie starke Temperaturwechsel am Glaskorb und verwenden Sie ausschließlich geeignetes Zubehör.

Prüfen Sie Zutaten und Produktkennzeichnungen auf Allergene und individuelle Unverträglichkeiten. Das Buch bietet keine medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung und enthält keine Zusage bestimmter gesundheitlicher Wirkungen.

Eine Garantie für ein bestimmtes Zubereitungsergebnis wird nicht übernommen. Gesetzliche Rechte und zwingende Haftungsvorschriften bleiben unberührt.

Urheberrecht

Erst mal was Warmes

© 2026 Hanna Lichtenrade
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 elektronische Speicherung und Verarbeitung.

Gesetzlich zulässige Nutzungen, insbesondere im Rahmen des Zitatrechts, bleiben unberührt.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Kochbuch 1
Das Gerät als Feierabendhelfer 2
Arbeitsplatz und erstes Einschalten 3
In wenigen Schritten gut organisiert 4
Zeit sparen mit sicheren Vorräten 5
Vom Brett direkt in den Korb 6
001 Hähnchen-Gnocchi mit gelber Paprika 7
002 Putenstreifen mit Austernpilzen 8
003 Schweinefilet mit Zucchini und Ajvar 9
004 Bratwurststücke mit Spitzkohl 10
005 Kasseler mit roten Beten und Apfel 11
006 Lachs auf Fenchel mit Pita 12
007 Kabeljau mit Champignons und Brot 13
008 Garnelen mit Brokkoli und Vollkorntoast 14
009 Halloumi-Schupfnudel-Teller 15
010 Tofu mit Rosenkohl und Senf 16
011 Räuchertofu mit Fenchel und Gnocchi 17
012 Kichererbsen-Kürbis-Teller mit Quark 18
013 Weiße Bohnen mit Brokkoli und Käse 19
014 Kidneybohnen mit Süßkartoffel und Mais 20
015 Hähnchenoberkeule mit Blumenkohl 21
016 Pute mit vorgegarten Bohnen 22
017 Schweineschnitzel mit Austernpilzen 23
018 Seelachs mit Lauch und Pita 24
019 Forellenstücke mit Zucchini 25
020 Wiener mit Kartoffelwürfeln 26
021 Champignon-Kichererbsen-Abendteller 27
022 Gnocchi mit Rosenkohl und Feta 28
Kleine Aufläufe 29
023 Nudel-Thunfisch-Form 30

024 Reis-Brokkoli-Schinken-Gratin 31
025 Spinat-Gnocchi-Auflauf 32
026 Lauch-Linsen-Auflauf 33
027 Blumenkohl-Kartoffel-Abendform 34
028 Couscous mit Zucchini und Ei 35
029 Bulgur-Paprika-Auflauf 36
030 Schupfnudel-Sauerkraut-Auflauf 37
031 Hirse-Pilz-Form mit Emmentaler 38
032 Buchweizen mit Roter Bete 39
033 Kidneybohnen-Mais-Abendauflauf 40
034 Weiße-Bohnen-Spinat-Form 41
035 Kasseler-Spätzle-Gratin 42
036 Nudel-Erbsen-Auflauf 43
037 Kartoffel-Fenchel-Käseform 44
038 Paprika-Tofu-Reisauflauf 45
039 Tomaten-Bulgur-Feta-Form 46
040 Zucchini-Makrelen-Auflauf 47
041 Brokkoli-Linsen-Gratin 48
042 Pilz-Spätzle-Abendessen 49
Warme Brotzeit 50
043 Spinat-Feta-Toast 51
044 Thunfisch-Mais-Brötchen 52
045 Schinken-Ananas-Brot 53
046 Pesto-Zucchini-Pitabrot 54
047 Weiße-Bohnen-Tomaten-Toast 55
048 Camembert-Apfel-Abendbrot 56
049 Räuchertofu-Paprika-Brötchen 57
050 Kasseler-Sauerkraut-Brot 58
051 Erbsen-Frischkäse-Toast 59
052 Linsen-Ajvar-Pita 60
053 Brokkoli-Käse-Brötchen 61

054 Rote-Bete-Harzer-Brot 62
055 Pilz-Makrelen-Toast 63
056 Mais-Kidney-Brot 64
057 Birnen-Schinken-Pita 65
058 Zwiebel-Käse-Brötchen 66
059 Kürbis-Feta-Vollkornbrot 67
060 Spargel-Schinken-Toast 68
061 Möhren-Kichererbsen-Brot 69
062 Auberginen-Oliven-Brötchen 70
Taler und Frikadellen 71
063 Hähnchenhack-Brokkoli-Taler 72
064 Hack-Spinat-Frikadellen 73
065 Rindfleisch-Mais-Frikadellen mit Brötchen 74
066 Linsen-Rote-Bete-Taler 75
067 Kichererbsen-Zucchini-Küchlein 76
068 Weiße-Bohnen-Pilz-Frikadellen 77
069 Kidney-Reis-Taler 78
070 Thunfisch-Erbsen-Bratlinge 79
071 Kartoffel-Räuchertofu-Puffer 80
072 Hirse-Feta-Taler 81
073 Bulgur-Möhren-Küchlein 82
074 Couscous-Spinat-Bratlinge 83
075 Nudel-Käse-Taler 84
076 Schinken-Kartoffel-Frikadellen 85
077 Buchweizen-Pilz-Taler 86
078 Reis-Thunfisch-Bratlinge 87
079 Linsen-Lauch-Frikadellen 88
080 Tofu-Sellerie-Taler 89
081 Weiße-Bohnen-Mais-Küchlein 90
082 Erbsen-Hafer-Bratlinge 91
Gefüllt und gerollt 92

083 Paprika mit Linsen und Feta 93
084 Zucchiniboote mit Thunfisch 94
085 Pilzhüte mit Schinken und Käse 95
086 Tomaten mit Hirse und Kräutern 96
087 Auberginenhälften mit Couscous 97
088 Paprika mit Mais und Kidneybohnen 98
089 Zucchini mit Spätzle und Schinken 99
090 Pilzhüte mit Räuchertofu 100
091 Tomaten mit weißen Bohnen 101
092 Aubergine mit Linsen und Ajvar 102
093 Schinken-Lauch-Wraps 103
094 Thunfisch-Tomaten-Wraps 104
095 Süßkartoffel-Erdnuss-Wraps 105
096 Spinat-Quark-Wraps 106
097 Räuchertofu-Pilz-Wraps 107
098 Hähnchen-Apfel-Wraps 108
099 Erbsen-Möhren-Wraps 109
100 Linsen-Paprika-Wraps 110
101 Halloumi-Zucchini-Wraps 111
102 Makrelen-Rote-Bete-Wraps 112
Nach dem Feierabendessen aufräumen 113
Sauber bis zur nächsten Schicht 114
Schnelle Hilfe ohne hektische Eingriffe 115
Rezepte von A bis Z 116
Nach Hauptzutat wiederfinden 119
Quellen zur Bedienung und Hygiene 121

Über dieses Kochbuch

Nach einem Arbeitstag muss ein Abendessen überschaubar bleiben. Hier führen kurze Zutatenlisten zu warmen Tellern, kleinen Aufläufen und gefülltem Brot. Manche Rezepte nutzen bereits gegarte Kartoffeln, Reis oder Hülsenfrüchte. Diese Zutaten sind ausdrücklich so bezeichnet; die dazugehörige Vorkochzeit ist nicht versteckt in einer kurzen Garzeit enthalten. Wählen Sie nach Kühlschrankinhalt und verfügbarer Zeit.

Markenhinweis: Unabhängiges Rezeptbuch

Die Namen Cuisinart und ClearView bezeichnen das passende Gerät, nicht eine Mitwirkung des Herstellers. Das Buch wurde unabhängig zusammengestellt. Auch an einem eiligen Abend bleiben die originale Bedienungsanleitung und die Hinweise der Lebensmittelhersteller verbindlich.

Die Sammlung enthält 102 Abendessen. Wo angegeben, gehört eine kalte Servierbeilage zum Rezept. Hinweise und Register zählen nicht als Rezepte.

Orientierung: Inhalt nach Rezeptnummern

001–022 Vom Brett direkt in den Korb

023–042 Kleine Aufläufe

043–062 Warme Brotzeit

063–082 Taler und Frikadellen

083–102 Gefüllt und gerollt

Das Gerät als Feierabendhelfer

Ein Glaskorb mit ungefähr 3,8 Litern und 19,7 × 19,7 cm Grundfläche macht den AFC4E übersichtlich. Er ersetzt keinen großen Familienbackofen: Für zwei kleine Portionen ist die Fläche nützlicher als das reine Volumen. Oberes Fenster und transparenter Borosilikatglaskorb lassen erkennen, ob Käse schon bräunt. Ein Druck auf die Lichttaste beleuchtet den Innenraum für 45 Sekunden.

Air Fry bringt kräftige Luftbewegung für Röstaromen. Roast eignet sich für Fleisch und Gemüse, Bake für Backwaren, Grill für Oberhitze und Recrisp für bereits gegarte knusprige Speisen. Der AFC4E bietet außerdem Warmhalten. Die Temperatur reicht bis 200 °C. Bei Bake und Grill gehört automatisches Vorheizen zum Ablauf; warten Sie darauf, bevor die angegebenen Garminuten beginnen.

Zum Start sitzt die Crisper-Platte mit den Silikonfüßen unten im Korb. Einschalten, Funktion antippen und dann über Temperatur- sowie Zeit-Symbol und Pfeiltasten die Rezeptwerte eingeben. Start/Stopp setzt den Vorgang in Gang. Air Fry schaltet die Schüttel-Erinnerung automatisch zu; abschalten lässt sie sich vor dem Start. Bei gestaffelter Gemüsezugabe ist der im Rezept genannte Küchentimer wichtiger als die Halbzeitmeldung.

Arbeitsplatz und erstes Einschalten

Bevor dieses Gerät erstmals das Abendessen übernimmt, Verpackung und Werbeaufkleber entfernen, alle Teile auf Schäden prüfen und Korb samt Platte in warmem Spülwasser waschen. Vollständig trocknen. Ein leerer „Einbrenn“-Durchgang ist keine Voraussetzung dieser Rezepte. Wählen Sie eine ebene hitzebeständige Stellfläche mit mindestens 10 cm Freiraum zu Wänden und Gegenständen. Nicht unter Hängeschränken betreiben, nichts oben ablegen.

Stellen Sie rechts oder links einen trockenen hitzebeständigen Untersetzer bereit. Der heiße Glaskorb darf nicht auf einem nassen Spültuch landen. Wechsel von heiß zu kalt vermeiden, insbesondere kein kaltes Wasser in den heißen Korb geben. Wenn der Korb gefroren war, verlangt die Anleitung mindestens 15 Minuten bei Raumtemperatur vor dem Gebrauch. Diese Mindestzeit ist keine Erlaubnis für einen sonst extremen Temperatursprung.

Die Crisper-Platte bleibt beim Garen eingesetzt. Für kleine Aufläufe steht eine geeignete ofenfeste Metallform von etwa 14 cm darauf, mit freiem Rand für den Luftstrom. Keine Papierförmchen, Folienpakete oder Kunststoffteile verwenden. Der mitgelieferte Deckel ist ausschließlich zum Aufbewahren am vollständig abgekühlten Korb bestimmt. Betrieb beaufsichtigen und heißes Glas nur vorsichtig am Griff bewegen.

In wenigen Schritten gut organisiert

Wählen Sie zuerst die Rezeptart: direkte Korbgerichte brauchen eine freie Lage; Aufläufe eine kleine Form; Brote und gefüllte Gemüse stabile Einzelstücke. Alle Gewichte sind geputzte Mengen, Dosenmengen sind Abtropfgewichte. TL bedeutet 5 ml. EL bedeutet 15 ml. Eine volle Einkaufspackung darf nicht automatisch zusätzlich in den Korb.

Alle Zeiten sind Richtwerte inklusive der 2-Minuten-Garprüfung, ohne zusätzlich nötiges Nachgaren. Vorgegarte Zutaten werden gekühlt vorausgesetzt; frisches Vorkochen kommt hinzu. Bei Broten und Wraps stehen Gesamtzeiten für eine/zwei Runden. Bei Platzmangel immer teilen, niemals stapeln; jede Runde vollständig garen und prüfen.

Öffnen Sie nur für die vorgesehenen Zugaben und Wendepunkte. Herausnehmen pausiert den AFC4E mit der Anzeige „out“; nach mehr als fünf Minuten außerhalb wird abgebrochen. Nach dem Garen kann die automatische Warmhaltung bis zu 60 Minuten laufen. Nutzen Sie sie nicht zum Durchgaren von rohem Fleisch oder zum Wiedererwärmen kalter Vorräte. Silikonwerkzeug schützt die beschichtete Platte.

Zeit sparen mit sicheren Vorräten

Gekochter Reis, Nudeln und Kartoffeln werden zügig in flachen Behältern gekühlt, dann bei höchstens 7 °C, besser 5 °C, gelagert. Das BfR nennt für gegarte Reste zwei bis drei Tage; Verbrauchsdatum und Produktangaben gehen vor. Wer nichts vorgekocht hat, wählt Brot, Dosenhülsenfrüchte oder entsprechend deklarierte gekühlte Fertigbeilagen.

Garzeiten sind Richtwerte. Fleisch, Fisch, Ei und aufgewärmte Vorräte an mehreren Stellen messen: mindestens 70 °C für 2 Minuten durchgehend, auch im Kern. Unter 70 °C in Zweiminutenschritten weitergaren und erneut prüfen. Nur ofengeeignete Fühler während des Betriebs im Gerät lassen. Kalte Servierbeilagen bleiben getrennt.

Geflügel nicht waschen; Hände, Bretter und Besteck nach Rohkontakt reinigen. Kalte Beilagen getrennt halten. Zutatenetiketten auf Allergene prüfen, auch Erdnussmus. Benötigt werden eine Silikonzange, ein Silikonwender, ein Küchenthermometer und eine passende kleine Metallform; keine Spieße oder zweite Garzone.