So schmeckt der Einstieg

Airfryer-Kochbuch für den Cuisinart ClearView AFC4E mit 100 Rezepten für Frühstück, Hauptgerichte, Beilagen und Süßes

Hanna Lichtenrade

Hinweise zur Nutzung und Haftung

Dieses Kochbuch enthält Rezepte und ergänzende Anwendungshinweise für den Cuisinart ClearView AFC4E. Es ersetzt nicht die Bedienungsanleitung des Herstellers. Beachten Sie stets die dort beschriebenen Sicherheitshinweise, die Warnungen am Gerät und die Angaben auf den verwendeten Lebensmitteln und Zubehörteilen.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Die tatsächliche Gardauer hängt unter anderem von Schnittgröße, Ausgangstemperatur, Menge und Verteilung der Zutaten ab. Prüfen Sie den Garzustand vor dem Verzehr und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Eine gebräunte Oberfläche allein ist kein verlässlicher Nachweis dafür, dass ein Lebensmittel vollständig durchgegart ist.

Verwenden Sie nur für das Gerät geeignetes Zubehör. Heiße Glasflächen, Formen und austretender Dampf können Verbrennungen verursachen. Vermeiden Sie abrupte Temperaturwechsel und verwenden Sie keine beschädigten Glasteile.

Prüfen Sie Zutaten und Verpackungsangaben auf Allergene und individuelle Unverträglichkeiten. Dieses Buch bietet keine medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Eine Garantie für bestimmte Garergebnisse wird nicht übernommen. Die Haftung für Schäden aus der Anwendung der Inhalte ist im gesetzlich zulässigen Umfang ausgeschlossen. Unberührt bleibt insbesondere die Haftung bei Vorsatz, grober Fahrlässigkeit sowie bei Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

Urheberrecht und Markenhinweis

© 2026 Hanna Lichtenrade. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung der Rechteinhaberin. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen sowie die Speicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung für den Cuisinart ClearView AFC4E. Es wurde weder von Cuisinart herausgegeben noch vom Hersteller autorisiert oder unterstützt. Die genannten Marken und Produktbezeichnungen gehören ihren jeweiligen Inhabern und werden ausschließlich zur Kennzeichnung des vorgesehenen Geräts verwendet.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Kochbuch 1
Den AFC4E kennenlernen 2
Der erste sichere Start 3
Mengen verstehen, Fehler vermeiden 4
So lesen Sie eine Rezeptseite 5
Frühstück ohne Rätsel 6
001 Apfel-Hafer-Frühstück 7
002 Birnen-Grießfrühstück 8
003 Spinat-Eierfrühstück aus der Form 9
004 Schinken-Paprika-Eierfrühstück 10
005 Pilztoast mit Emmentaler 11
006 Tomaten-Mozzarella-Brötchen 12
007 Möhren-Quark-Brötchen 13
008 Bananen-Hafer-Taler 14
009 Kartoffelwürfel mit Frühstücksquark 15
010 Zucchini-Eierkuchen aus der Form 16
011 Lachs-Frühstücksbrot mit Gurke 17
011 Lachs-Frühstücksbrot mit Gurke – Fortsetzung 18
012 Knusprige Tofuwürfel auf Vollkornbrot 19
013 Aprikosen-Knuspermüsli mit Joghurt 20
014 Käse-Lauch-Brötchenhälften 21
015 Herzhafte Hirse-Eierform 22
016 Mais-Kräuter-Quarkfladen 23
017 Warme Pflaumen mit Haferkruste 24
018 Champignon-Kartoffel-Frühstück 25
019 Erdbeer-Brotauflauf 26
020 Birnen-Camembert-Toast 27
Die ersten Hauptgerichte 28
021 Hähnchenwürfel mit Möhren und Brot 29
022 Putenstreifen mit Zucchini und Couscous 30

023 Schweinemedaillons mit Fenchel ... 31
024 Lachs mit grünem Spargel ... 32
025 Kabeljau auf Paprikagemüse ... 33
026 Seelachs mit Brokkoli und Joghurt ... 34
027 Halloumi mit Kürbiswürfeln ... 35
028 Tofu-Blumenkohl-Teller mit Curry ... 36
029 Hackfleisch-Petersilienwurzel-Taler ... 37
030 Linsen-Möhren-Bratlinge ... 38
031 Kichererbsen-Paprika-Bratlinge ... 39
032 Thunfisch-Kartoffel-Taler ... 40
033 Gefüllte Zucchini mit Bulgur und Feta ... 41
034 Paprikahälften mit Reis und Schinken ... 42
035 Pilzhüte mit weißen Bohnen ... 43
036 Brokkoli-Nudel-Gratin ... 44
037 Spätzle mit Lauch und Kochschinken ... 45
038 Kartoffel-Spinat-Eierauflauf ... 46
039 Auberginenwürfel mit Kichererbsen ... 47
040 Schnitzelstreifen mit Kohlrabi ... 48
041 Hähnchenoberkeulenstücke mit Pastinake ... 49
042 Garnelen mit Zucchini und Joghurt ... 50
043 Räuchertofu mit Spitzkohl und Schupfnudeln ... 51
044 Weiße-Bohnen-Tomaten-Auflauf ... 52
045 Puten-Paprika-Taschen ... 53
045 Puten-Paprika-Taschen – Fortsetzung ... 54
Gemüse und Beilagen ... 55
046 Kartoffel-Weißkohl-Auflauf ... 56
047 Möhren-Pastinaken-Gemüse ... 57
048 Brokkoli mit Sesamkruste ... 58
049 Curry-Blumenkohl mit Joghurt ... 59
050 Kürbis mit roten Zwiebeln ... 60
051 Fenchel-Orangen-Gemüse ... 61

052 Rosenkohl mit Apfelstücken 62
053 Sellerie-Möhren-Röstgemüse 63
054 Kohlrabi mit Käsehaube 64
055 Zucchini-Tomaten-Gemüse 65
056 Aubergine mit Quark 66
057 Champignons mit Zwiebelspalten 67
058 Grüner Spargel mit Mandeln 68
059 Rote-Bete-Würfel mit Feta 69
060 Süßkartoffel mit Kürbiskernen 70
061 Warmer Mais-Paprika-Salat 71
062 Wirsing mit weißen Bohnen 72
063 Kümmelspitzkohl mit Quark 73
064 Rotkohl mit Birne 74
065 Kräuterradieschen mit Joghurt 75
066 Petersilienwurzel mit Senf 76
067 Topinambur mit Lauch 77
068 Paprika-Bohnen-Creme mit Käse 78
069 Kartoffel-Mais-Küchlein 79
070 Zucchini-Hafer-Puffer 80
071 Blumenkohl-Käse-Küchlein 81
072 Gefüllte Tomaten mit Couscous 82
073 Lauch-Kartoffel-Fächer 83
074 Süßkartoffel-Spinat-Auflauf 84
075 Kichererbsen-Möhren mit Dill und Quark 85
Einfach etwas Süßes 86
076 Apfelstreusel im kleinen Korbformat 87
077 Birnen-Schokoladen-Küchlein 88
077 Birnen-Schokoladen-Küchlein – Fortsetzung 89
078 Aprikosen-Mandel-Kuchen 90
078 Aprikosen-Mandel-Kuchen – Fortsetzung 91
079 Pflaumen-Schmand-Tarte 92

080 Ananasstücke mit Kokosjoghurt 93
081 Gebackene Banane mit Schokofüllung 94
082 Erdbeer-Frischkäse-Crostini 95
083 Heidelbeer-Joghurt-Kuchen 96
084 Kirsch-Mandel-Clafoutis 97
085 Mandarinen-Reispudding 98
086 Rhabarberstreusel mit Ingwer 99
087 Mango mit Mandel-Baiser 100
088 Trauben-Walnuss-Focaccia 101
089 Pfirsich-Frischkäse-Taschen 102
090 Apfelmus-Hafer-Kekse 103
091 Möhren-Haselnuss-Kuchen 104
091 Möhren-Haselnuss-Kuchen – Fortsetzung 105
092 Süßkartoffel-Kokos-Rauten 106
093 Zitronige Quarkbrötchen mit Rosinen 107
094 Schoko-Bananen-Blätterteigtaschen 108
095 Kirsch-Mandel-Schnecken 109
096 Aprikosen-Grießschnitten 110
097 Schoko-Birnen-Scones 111
098 Pfirsichhälften mit Walnussfüllung 112
099 Orangen-Schokoladen-Brot 113
100 Apfel-Mango-Strudel 114
Eine saubere Routine lernen 115
Gehäuse, Wärmezone und Aufbewahrung 116
Wenn der erste Versuch anders ausfällt 117
Rezepte von A bis Z 118
Nach Zutat wiederfinden 121
Quellen zur Bedienung und Hygiene 122

Über dieses Kochbuch

Frühstück, warme Hauptgerichte, Gemüsebeilagen und kleine Desserts: Dieser Band begleitet die ersten Wochen mit dem 3,8-Liter-Glaskorb. Beginnen Sie mit einem Rezept mit wenigen Zutaten. Lesen Sie zuerst die ganze Seite und stellen Sie Zange, Topfhandschuhe und einen trockenen Untersetzer bereit. Ein gelungener erster Durchgang ist hilfreicher als ein besonders voller Korb.

Markenhinweis: Unabhängiges Rezeptbuch

Dieses eigenständige Einsteigerkochbuch ist keine Veröffentlichung von Cuisinart. Cuisinart und ClearView gehören ihren Markeninhabern. Lesen Sie die Originalanleitung, bevor Sie mit den Rezepten beginnen; Warnungen am Gerät und Angaben auf Lebensmitteln gelten weiterhin.

Die 100 nummerierten Rezepte sind eigenständige Gerichte aus vier Bereichen. Einführung, Gerätehinweise und Register ergänzen sie und werden nicht mitgezählt.

Orientierung: Inhalt nach Rezeptnummern

001–020 Frühstück ohne Rätsel

021–045 Die ersten Hauptgerichte

046–075 Gemüse und Beilagen

076–100 Einfach etwas Süßes

Den AFC4E kennenlernen

Der Cuisinart ClearView AFC4E hat einen herausnehmbaren Korb aus Borosilikatglas mit etwa 3,8 Litern Volumen. Die Grundfläche beträgt laut Anleitung 19,7 × 19,7 cm. Das Volumen ist kein Auftrag zum randvollen Befüllen: Für knusprige Stücke zählt vor allem die freie Fläche. Durch Korb und oberes Sichtfenster lässt sich die Bräunung beobachten; die Innenbeleuchtung leuchtet nach Tastendruck 45 Sekunden.

Die Funktionen heißen Air Fry beziehungsweise Heißluftfrittieren, Bake/Backen, Roast/Braten, Grill und Recrisp/Aufknuspern. Hinzu kommt beim AFC4E Warmhalten. Backen und Grillen arbeiten mit automatischem Vorheizen. Air Fry bewegt die Luft besonders schnell. Recrisp ist für bereits gegarte Speisen gedacht; Warmhalten ersetzt keinen Garvorgang. Die Temperatur lässt sich bis 200 °C einstellen.

Schieben Sie den Korb mit eingesetzter Crisper-Platte ein; deren Silikonfüße zeigen nach unten. Einschalten, Funktion wählen, Temperatur-Symbol antippen und mit den Pfeiltasten einstellen. Ebenso die Zeit einstellen und Start/Stopp drücken. Die Schüttel-Erinnerung ist bei Air Fry automatisch aktiv und vor dem Start abschaltbar. Wenn ein Rezept andere Zwischenzeiten nennt, stellen Sie zusätzlich einen Küchentimer.

Der erste sichere Start

Entfernen Sie Verpackung und Werbeaufkleber und prüfen Sie Glas, Kabel und Stecker auf Schäden. Waschen Sie Korb und Crisper-Platte vor dem ersten Gebrauch in warmem Spülwasser und trocknen Sie beide vollständig. Stellen Sie das Gerät eben und hitzebeständig auf. Halten Sie mindestens 10 cm Abstand zu umgebenden Gegenständen und Wänden; das Gerät darf nicht unter einem Hängeschrank laufen. Lassen Sie oben alles frei und bleiben Sie während des Betriebs dabei.

Die Crisper-Platte gehört bei jedem Garvorgang in den Korb. Der Aufbewahrungsdeckel gehört niemals hinein; er wird erst auf den vollständig abgekühlten Korb gesetzt. Benutzen Sie keine Papierunterlage, Pappe, Kunststoff oder Metallfolie. Für flüssige Mischungen genügt eine kleine, für das Gerät geeignete ofenfeste Metallform mit etwa 14 cm Innendurchmesser und mindestens 5 cm Höhe. Sie steht auf der Platte und lässt außen Luft frei. Den Innenraum und den Abstand zum Heizelement vor dem Start prüfen; Formen nie bis zum Rand füllen.

Glas bleibt nach dem Ausschalten heiß. Ziehen Sie den Korb am Griff heraus, halten Sie Gesicht und Hände vom Dampf fern und stellen Sie ihn auf einen trockenen, hitzebeständigen Untersetzer. Kein kaltes Wasser auf heißes Glas und keine heiße Schüssel auf eine nasse oder kalte Fläche stellen. Einen gefrorenen Korb laut Hersteller mindestens 15 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen; abrupte Temperaturwechsel weiterhin vermeiden. Beschädigtes Glas nicht benutzen.

Mengen verstehen, Fehler vermeiden

Die Rezepte beginnen mit genau bezeichneten Mengen und Schnittgrößen. Gewichte gelten nach Putzen und Schälen; Dosenware wird nach dem Abtropfen gewogen. Ein Teelöffel entspricht 5 ml, ein Esslöffel 15 ml. Angaben zu bereits gegarten Zutaten setzen sicheres Kühlen voraus. Tiefgekühltes Fleisch und Fisch werden abgedeckt im Kühlschrank aufgetaut; die Rezepte starten mit aufgetauter Ware. Gekochte Vorräte rasch in flachen Behältern abkühlen, bei höchstens 7 °C lagern und binnen 2–3 Tagen verwenden. Aufgetaute Ware bis zur Zubereitung gekühlt halten.

Trocknen ist ein Arbeitsschritt: Nasse Kartoffeln, Spinat oder Tofu gelingen schlechter. Stücke locker in einer Lage verteilen. Bei Platzmangel alle Zutaten gleichmäßig auf weitere Durchgänge aufteilen und je Runde den ganzen Ablauf wiederholen. Die Gerätezeit gilt pro Runde, sofern nicht ausdrücklich eine Summe genannt ist. Zusätzliche Runden verlängern die Gesamtzeit; zuerst fertige Portionen sofort servieren. Kalte Beilagen separat halten.

Vier typische Anfängerfehler lassen sich früh stoppen: unterschiedliche Würfelgrößen, eng gestapelte Lebensmittel, ungemessene Ölzugaben und das Vertrauen allein auf eine braune Oberfläche. Nutzen Sie eine Silikonzange statt Metall auf der keramischen Platte. Herausziehen pausiert das Gerät; im Display erscheint „out“. Innerhalb von fünf Minuten wieder einschieben, sonst wird der Vorgang abgebrochen. Die automatische Warmhaltung kann bis zu 60 Minuten dauern; nehmen Sie fertig gegarte Speisen zum direkten Essen heraus.

So lesen Sie eine Rezeptseite

Die Zeitzeile trennt Vorbereitung, Gerätezeit und Ruhezeit. Bei Bake kommt die automatische Vorheizphase hinzu; ihre Dauer hängt vom Gerät ab. Gesonderte Quell-, Geh- und Abkühlzeiten kommen hinzu. Die Gesamtzeit ergibt sich aus den nacheinander nötigen Zeiten; nur ausdrücklich parallele Arbeiten laufen gleichzeitig. Air Fry startet ohne Vorheizen. Bei Bake zunächst vorheizen, dann beladen. Gerätezeiten sind Richtwerte; Garproben und bei Bedarf weitere Durchgänge gehen vor.

Ein Lebensmittelthermometer hilft bei Fleisch, Fisch, Ei und aufgewärmten Vorräten. Seitlich in die dickste Stelle einstechen, ohne Glas oder Formboden zu berühren. Das BfR empfiehlt mindestens 70 °C für zwei Minuten an allen Stellen. In den Rezepten sind zwei Minuten nach Erreichen von 70 °C vorgesehen; die Temperatur darf dabei nicht darunter fallen. Danach erneut messen. Nicht hitzefeste Fühler vor dem Weitergaren herausnehmen.

Waschen Sie rohes Geflügel nicht. Halten Sie Bretter und Geräte für rohe und essfertige Lebensmittel getrennt und reinigen Sie den Fühler nach jeder Messung. Prüfen Sie Allergenangaben auf Milchprodukten, Senf, Teig, Brot, Soßen und Fisch. Mehl- und Eierteig nicht roh probieren. Wenn ein Ergebnis innen noch fest ist, folgen Sie den kurzen Verlängerungsschritten des Rezepts.