Solo essen, zusammen naschen

Airfryer-Kochbuch für den Cuisinart ClearView AFC4E
– kleine Gerichte für einen und Süßes für zwei

Hanna Lichtenrade

Hinweise zur Nutzung und Haftung

Dieses Kochbuch enthält Rezepte für den Cuisinart ClearView AFC4E. Es ersetzt weder die Bedienungsanleitung noch die Sicherheitshinweise des Herstellers. Beachten Sie insbesondere die Vorgaben zu geeigneten Materialien, Zubehör, Befüllung, Reinigung und zum Umgang mit dem heißen Glaskorb.

Alle Zeit- und Temperaturangaben sind Richtwerte. Zutaten, Ausgangstemperatur, Stückgröße, verwendete Formen und Beladung können das Ergebnis beeinflussen. Kontrollieren Sie den Garzustand und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Eine gebräunte Oberfläche allein ist kein zuverlässiger Nachweis dafür, dass eine Speise vollständig durchgegart ist.

Beachten Sie die Hinweise zur Lebensmittelhygiene sowie die Lagerungs- und Verbrauchsangaben auf den Verpackungen. Prüfen Sie Zutaten und Ersatzprodukte auf Allergene und persönliche Unverträglichkeiten. Die Rezepte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungsbezogene Beratung.

Ein bestimmtes Zubereitungsergebnis kann nicht garantiert werden. Die gesetzliche Haftung bleibt unberührt.

Markenhinweis

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es wurde von Cuisinart weder herausgegeben noch autorisiert oder gesponsert. Cuisinart und ClearView sind Marken beziehungsweise Produktbezeichnungen ihrer jeweiligen Rechteinhaber. Ihre Nennung dient ausschließlich der eindeutigen Beschreibung des vorgesehenen Geräts. Eine Eignung der Rezepte für andere Modelle wird damit nicht zugesichert.

Urheberrecht

© 2026 Hanna Lichtenrade
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Nutzungen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen sowie die öffentliche Bereitstellung in elektronischen Systemen.

Gesetzlich zulässige Nutzungen bleiben unberührt.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Kochbuch 1
Kleine Fläche bewusst nutzen 2
Einrichten, bevor Sie die erste Portion garen 3
Portionieren statt Reste sammeln 4
Ein guter Rest ist geplant 5
Ein Teller, eine Portion 6
001 Hähnchen mit Radieschen und Vollkornbrot 7
002 Pute mit Kürbis und Joghurt 8
003 Schweinefilet mit Rosenkohl 9
004 Lachs mit Roter Bete 10
005 Kabeljau mit Kohlrabi 11
006 Seelachs-Kichererbsen-Tomatenform 12
007 Paprikaboot mit Forelle und Kartoffeln 13
008 Garnelen mit Paprikawürfeln 14
009 Halloumi mit Aubergine 15
010 Tofu mit Petersilienwurzel 16
011 Räuchertofu mit Wirsing 17
012 Bratwurst mit Fenchel 18
013 Kasseler mit Möhren 19
014 Schinken-Gnocchi mit Zucchini 20
015 Kichererbsen mit Brokkoli 21
016 Weiße Bohnen mit Rosenkohl 22
017 Linsen mit Röstkürbis 23
018 Kidneybohnen mit Aubergine 24
019 Schupfnudeln mit Spitzkohl und Käse 25
020 Kartoffeln mit Harzer und Radieschen 26
Kleine Formen 27
021 Reis-Spinat-Gratin für einen 28
022 Nudel-Makrelen-Töpfchen 29
023 Buchweizen-Lauch-Form 30

024 Hirse-Erbsen-Gratin 31
025 Bulgur-Champignon-Form 32
026 Couscous-Kürbis-Gratin 33
027 Kartoffel-Sauerkraut-Töpfchen 34
028 Gnocchi-Fenchel-Form 35
029 Schupfnudel-Rote-Bete-Gratin 36
030 Spätzle-Spinat-Schale 37
031 Linsen-Sellerie-Form 38
032 Kichererbsen-Möhren-Gratin 39
033 Weiße-Bohnen-Zucchini-Form 40
034 Kidney-Paprika-Töpfchen 41
035 Blumenkohl-Erbsen-Käseform 42
036 Brokkoli-Thunfisch-Gratin 43
037 Süßkartoffel-Linsen-Schale 44
038 Kohlrabi-Schinken-Form 45
039 Wirsing-Kartoffel-Gratin 46
040 Tomaten-Eierform für einen 47
Taschen und Brotgerichte für zwei 48
041 Pilz-Spinat-Blätterteigpäckchen 49
041 Pilz-Spinat-Blätterteigpäckchen – Fortsetzung 50
042 Linsen-Kürbis-Taschen 51
042 Linsen-Kürbis-Taschen – Fortsetzung 52
043 Kartoffel-Käse-Päckchen 53
044 Thunfisch-Erbsen-Taschen 54
045 Schinken-Sauerkraut-Päckchen 55
046 Rote-Bete-Feta-Taschen 56
047 Spätzle-Zwiebel-Päckchen 57
047 Spätzle-Zwiebel-Päckchen – Fortsetzung 58
048 Reis-Mais-Taschen 59
049 Räuchertofu-Brokkoli-Päckchen 60
049 Räuchertofu-Brokkoli-Päckchen – Fortsetzung 61

050 Camembert-Cranberry-Taschen 62
051 Harzer-Gurken-Brot für zwei 63
052 Süßkartoffel-Quark-Brötchen 64
053 Makrelen-Zwiebel-Brot 65
054 Hirse-Spinat-Toast 66
055 Kohlrabi-Schinken-Pita 67
056 Lauch-Camembert-Brot 68
057 Linsen-Möhren-Brotzeit 69
058 Fenchel-Mozzarella-Brötchen 70
059 Weiße-Bohnen-Oliven-Pita 71
060 Birnen-Harzer-Toast 72
Hauptgerichte ohne Restetopf 73
061 Paprikaboot mit Buchweizen 74
062 Zucchiniboot mit Hirse und Erbsen 75
063 Tomatenhälften mit Räuchertofu 76
064 Pilzkappen mit Kartoffel und Dill 77
065 Auberginenboot mit Reis und Thunfisch 78
066 Paprika mit Sauerkraut und Kasseler 79
067 Zucchiniboot mit Kidneybohnen 80
068 Tomaten mit Buchweizen und Pilzen 81
069 Pilzkappen mit Linsen und Emmentaler 82
070 Auberginenboot mit weißen Bohnen 83
071 Kleine Hähnchen-Kürbis-Frikadellen 84
072 Hack-Rote-Bete-Taler 85
073 Linsen-Fenchel-Bratlinge 86
074 Kichererbsen-Spinat-Taler 87
075 Thunfisch-Couscous-Küchlein 88
076 Weiße-Bohnen-Kürbis-Taler 89
077 Tofu-Buchweizen-Bratlinge 90
078 Erbsen-Hirse-Taler 91
079 Kartoffel-Makrelen-Küchlein 92

080 Kidney-Pilz-Frikadellen für einen ... 93
Zwei kleine süße Portionen ... 94
081 Apfel-Heidelbeer-Streusel ... 95
082 Birnen-Aprikosen-Crumble ... 96
083 Pflaumen-Schoko-Kuchen im Kleinformat ... 97
083 Pflaumen-Schoko-Kuchen im Kleinformat – Fortsetzung ... 98
084 Kirsch-Kokos-Küchlein ... 99
085 Banane-Walnuss-Haferauflauf ... 100
086 Mango-Quarkauflauf für zwei ... 101
087 Bananen-Orangen-Quark ... 102
088 Pfirsich-Haselnuss-Kuchen ... 103
088 Pfirsich-Haselnuss-Kuchen – Fortsetzung ... 104
089 Ananas-Mandarinen-Streusel ... 105
090 Erdbeer-Bananen-Kuchen ... 106
090 Erdbeer-Bananen-Kuchen – Fortsetzung ... 107
091 Trauben-Birnen-Streusel ... 108
092 Rhabarber-Apfel-Quark ... 109
093 Orangen-Schoko-Haferkekse ... 110
094 Kirsch-Walnuss-Taschen ... 111
095 Mango-Frischkäse-Taschen ... 112
096 Ananas-Quark-Brötchen ... 113
097 Pflaumen-Haselnuss-Taschen ... 114
098 Heidelbeer-Mandel-Haferkekse ... 115
Wenig Geschirr gründlich reinigen ... 116
Trocken abstellen und sicher weiterkochen ... 117
Rezepte von A bis Z ... 118
Nach Zutat wiederfinden ... 121
Quellen zur Bedienung und Hygiene ... 123

Über dieses Kochbuch

Kleine Haushalte brauchen passende Mengen. Die ersten beiden Kapitel und die Hauptgerichte ergeben jeweils eine kleine Mahlzeit für eine Person. Taschen und Brotgerichte sind als kleine Mahlzeit für zwei gedacht; die süßen Rezepte werden geteilt. Je nach Appetit kann eine zusätzliche Beilage nötig sein. Alle Mengen sind auf den 3,8-Liter-Glaskorb abgestimmt.

Markenhinweis: Unabhängiges Rezeptbuch

Cuisinart und ClearView sind geschützte Namen ihrer Inhaber. Dieser unabhängig erstellte Band ist für den AFC4E gedacht und ersetzt dessen Bedienungsanleitung nicht. Kleine Portionen ändern nichts an den Gerätewarnungen oder den Lager- und Verbrauchshinweisen gekaufter Zutaten.

98 nummerierte Koch- und Backrezepte bilden den Kern. Portionshinweise und Register helfen bei der Auswahl, sind jedoch keine weiteren Rezepte.

Orientierung: Inhalt nach Rezeptnummern

001–020 Ein Teller, eine Portion
021–040 Kleine Formen
041–060 Taschen und Brotgerichte für zwei
061–080 Hauptgerichte ohne Restetopf
081–098 Zwei kleine süße Portionen

Kleine Fläche bewusst nutzen

Im AFC4E arbeitet ein herausnehmbarer Borosilikatglaskorb mit etwa 3,8 Litern und 19,7 × 19,7 cm Grundfläche. Auch für eine Person bleibt eine einzige freie Lage die beste Ausgangsbasis. Ein kleiner Korb ist nicht automatisch ein dichter Korb: Zwischen Fischstück, Gemüse und Rand soll heiße Luft durchkommen. Das obere Fenster ergänzt den Blick durch das Glas; das Licht lässt sich für 45 Sekunden einschalten.

Die Funktionswahl umfasst Air Fry, Bake, Roast, Grill und Recrisp sowie beim AFC4E Warmhalten. Air Fry unterstützt knusprige Oberflächen, Roast eignet sich für Braten und Gemüse. Bake und Grill enthalten eine automatische Vorheizphase. Recrisp dient bereits Gegartem. Warmhalten ist keine Aufwärmfunktion für Kühlschrankreste. Die einstellbare Temperatur endet bei 200 °C.

Für eine kleine Mahlzeit zuerst den Korb vorbereiten: Crisper-Platte einsetzen, Silikonfüße nach unten, Korb einrasten lassen. Power drücken, Funktion wählen, Zeit und Temperatur über ihre Symbole und die Pfeiltasten einstellen, dann Start/Stopp. Bei Air Fry ist die Schüttel-Erinnerung automatisch an, aber vor Start abschaltbar. Wendeangaben eines Rezepts bleiben auch dann gültig, wenn nur eine Portion im Korb liegt.

Einrichten, bevor Sie die erste Portion garen

Beim Auspacken alle Verpackungsteile und Werbeetiketten entfernen und auf unbeschädigtes Glas sowie ein intaktes Kabel achten. Korb und Platte zunächst gründlich mit warmem Spülwasser reinigen und vollständig trocknen. Die Arbeitsfläche muss eben und hitzebeständig sein. Mindestens 10 cm Abstand zu Wänden und Gegenständen einhalten; oben nichts ablegen und nicht unter einem Hängeschrank arbeiten.

Der Speicherdeckel bleibt während des Garens außerhalb. Erst auf vollständig abgekühltes Glas setzen. Die Crisper-Platte dagegen ist bei jedem Garvorgang erforderlich. Für kleine Aufläufe eine ofenfeste 14-cm-Metallform, für lockere Gemüsemischungen eine 16-cm-Form verwenden; auf der Platte abstellen und den seitlichen Luftweg frei lassen. Papier, Pappe, Kunststoff und Metallfolie sind im Gerät nicht erlaubt.

Auch eine kleine Portion macht das Glas heiß. Topfhandschuhe bereitlegen und den Korb vorsichtig am Griff auf einen trockenen hitzebeständigen Untersetzer stellen. Extreme Temperaturwechsel vermeiden, nicht kalt abspülen, solange das Glas heiß ist. Ein zuvor gefrorener Korb muss laut Anleitung mindestens 15 Minuten bei Raumtemperatur stehen. Bei Rissen oder Absplitterungen darf er nicht mehr zum Kochen benutzt werden. Während des Betriebs beim Gerät bleiben.

Portionieren statt Reste sammeln

Die Zutatengewichte sind geputzte Rohmengen, sofern nicht „gegart“, „gekocht“, „aufgetaut“ oder ein Abtropfgewicht angegeben ist. Dosenware erst abgießen, dann wiegen. Verwenden Sie eine Küchenwaage; eine „halbe Dose“ kann je nach Marke ganz unterschiedlich ausfallen. TL steht für 5 ml, EL für 15 ml. Eier werden ganz verwendet. Übrige rohe Zutaten gehören zügig zurück in eine passende Kühlung.

Schneiden Sie besonders bei kleinen Mengen gleichmäßig. Ein einzelner großer Möhrenblock fällt stärker ins Gewicht als in einer Familienportion. Wassertropfen auf wenig Tofu erzeugen ebenfalls unnötig Dampf. Durchgegarte Zutaten können früher bräunen als rohe; das Rezept nennt deshalb die Reihenfolge. Nicht sämtliche Einkaufsmengen zusammen in den Korb geben. Die Ölmischung vor Kontakt mit rohem Fleisch oder Fisch aufteilen; getrennte Schüsseln und sauberes Werkzeug verwenden.

Häufige Fehler beim kleinen Kochen sind zu viel Öl, zu große Formen und eine unbeachtete kurze Garzeit. Messen Sie Öl ab, halten Sie den Rand um die Form frei und wenden Sie mit Silikonwerkzeug. Beim Herausziehen erscheint „out“ und der Garvorgang pausiert. Innerhalb von fünf Minuten wieder einsetzen; danach bricht er ab. Automatisches Warmhalten kann bis zu 60 Minuten dauern, verbessert aber kein zu lange gegartes Fischstück.

Ein guter Rest ist geplant

Für Reis, Nudeln oder Kartoffeln eine kleine gekochte Menge rasch in flachen Behältern abkühlen und kalt lagern: höchstens 7 °C, besser 5 °C. Nach BfR-Empfehlung gegarte Reste innerhalb von zwei bis drei Tagen verbrauchen, kürzere Verpackungsfristen beachten. Eine Rezeptmenge wird nicht dadurch sicher, dass sie klein ist. Nur einwandfrei gekühlte Vorräte einsetzen.

Fleisch, Fisch, Eiergerichte und erhitzte Vorräte müssen an allen Stellen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Im dicksten Stück und an mehreren Stellen der Füllung messen. Ab 70 °C mindestens zwei Minuten bei dieser Kerntemperatur weitergaren; danach erneut prüfen. Bei niedrigeren Werten verlängern. Den Fühler vor und nach jeder Messung reinigen; nicht ofenfeste Fühler nur zur Kontrolle einstechen.

Geflügel nicht waschen. Hände und Geräte nach Rohkontakt reinigen; kalte Beilagen getrennt halten. Allergene auf Verpackungen prüfen. Alle Zeiten sind Richtwerte. Air Fry startet ohne Vorheizen, Bake nach der automatischen Vorheizphase. Gerätezeiten umfassen alle genannten Durchgänge und Haltezeiten. Vorheizen und nötiges Nachgaren kommen hinzu. Kühl-, Quell- und Ruhezeiten sind gesondert ausgewiesen. Vorgegarte Zutaten müssen bereitstehen; ihre Herstellung ist nicht eingerechnet.

Ein Teller, eine Portion

Rezepte 001 bis 020

001 Hähnchen mit Radieschen und Vollkornbrot
002 Pute mit Kürbis und Joghurt
003 Schweinefilet mit Rosenkohl
004 Lachs mit Roter Bete
005 Kabeljau mit Kohlrabi
006 Seelachs-Kichererbsen-Tomatenform
007 Paprikaboot mit Forelle und Kartoffeln
008 Garnelen mit Paprikawürfeln
009 Halloumi mit Aubergine
010 Tofu mit Petersilienwurzel
011 Räuchertofu mit Wirsing
012 Bratwurst mit Fenchel
013 Kasseler mit Möhren
014 Schinken-Gnocchi mit Zucchini
015 Kichererbsen mit Brokkoli
016 Weiße Bohnen mit Rosenkohl
017 Linsen mit Röstkürbis
018 Kidneybohnen mit Aubergine
019 Schupfnudeln mit Spitzkohl und Käse
020 Kartoffeln mit Harzer und Radieschen