Preiswert kochen mit dem Airfryer

Airfryer-Kochbuch für den Cuisinart ClearView AFC4E – 800 Tage Inspiration für preiswerte Alltagsgerichte

Nora Lindenkamp

Wichtige Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch bietet Rezeptideen und praktische Hinweise für die private Küche. Es ersetzt nicht die Original-Bedienungsanleitung des Cuisinart ClearView AFC4E. Beachten Sie stets die Sicherheits-, Betriebs- und Reinigungshinweise des Herstellers sowie die Angaben auf Lebensmittelverpackungen.

Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Das tatsächliche Ergebnis hängt unter anderem von Größe, Ausgangstemperatur und Feuchtigkeit der Zutaten, der verwendeten Form und der Beladung des Korbs ab. Prüfen Sie den Garzustand und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Überfüllen Sie den Korb nicht und berücksichtigen Sie zusätzliche Zeit für weitere Durchgänge.

Achten Sie auf eine hygienische Verarbeitung und sachgerechte Kühlung der Lebensmittel. Prüfen Sie insbesondere bei Fleisch, Fisch, Eierspeisen und aufgewärmten Gerichten die ausreichende Erhitzung. Verwenden Sie bei Bedarf ein geeignetes Lebensmittelthermometer. Heiße Formen, Geräteteile und Speisen können Verbrennungen verursachen.

Die Rezepte können Allergene enthalten. Prüfen Sie Zutatenlisten und Produktkennzeichnungen auch bei Ersatzprodukten. Das Buch bietet keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

„Preiswert“ beschreibt die Ausrichtung auf übliche, häufig vielseitig verwendbare Alltagszutaten. Eine bestimmte Ersparnis oder ein fester Portionspreis wird nicht zugesichert.

Die Angabe „800 Tage Inspiration“ bezeichnet die Anregung, die enthaltenen Rezepte über einen längeren Zeitraum wiederholt und abwechslungsreich zu nutzen. Sie bedeutet weder 800 unterschiedliche Rezepte noch einen ausgearbeiteten Speiseplan für 800 Tage.

Eine Garantie für bestimmte Kochergebnisse wird nicht übernommen. Gesetzliche Ansprüche bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Nora Lindenkamp

Alle Rechte vorbehalten.

Die urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Buches dürfen ohne vorherige Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber weder vervielfältigt noch verbreitet, übersetzt oder öffentlich zugänglich gemacht werden, soweit dies nicht gesetzlich gestattet ist.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es wurde weder von Cuisinart herausgegeben noch von Cuisinart autorisiert oder unterstützt. Die Bezeichnungen Cuisinart und ClearView sowie die Modellbezeichnung AFC4E dienen ausschließlich der Identifikation des beschriebenen Geräts. Sämtliche Markenrechte verbleiben bei ihren jeweiligen Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Kochbuch 1
Mit dem AFC4E passend planen 2
Sparsam ausstatten, sicher aufstellen 3
Einkauf und Ausbeute zusammen denken 4
Günstig kochen mit klaren Kontrollen 5
Kartoffeln und Kohl 6
001 Kartoffeln mit Weißkohl und Quark 7
002 Kartoffeln mit Möhren und weißen Bohnen 8
003 Kartoffeln mit Roter Bete und Linsen 9
004 Kartoffeln mit Lauch und Räuchertofu 10
005 Kartoffeln mit Sauerkraut und Apfel 11
006 Kartoffeln mit Spitzkohl und Kidneybohnen 12
007 Kartoffeln mit Mais und Zucchini 13
008 Kartoffeln mit Pilzen und Erbsen 14
009 Kartoffeln mit Kürbis und Kichererbsen 15
010 Kartoffeln mit Fenchel und Feta 16
011 Möhren-Weißkohl-Teller mit Brot 17
012 Sellerie mit Linsen und Zwiebeln 18
013 Rote Bete mit Kidneybohnen und Birne 19
014 Spitzkohl mit Mais und Tofu 20
015 Wirsing mit Möhren und Kichererbsen 21
016 Rotkohl mit weißen Bohnen und Apfel 22
017 Blumenkohl mit Erbsen und Kartoffeln 23
018 Brokkoli mit Linsen und Lauch 24
019 Kürbis mit Weißkohl und Feta 25
020 Möhren mit Kidneybohnen und Mais 26
021 Zucchini mit Erbsen und Gnocchi 27
022 Rote Bete mit Sauerkraut und Kartoffeln 28
023 Sellerie mit Pilzen und weißen Bohnen 29
024 Kohlrabi mit Linsen und Möhren 30
025 Pastinaken mit Kidneybohnen und Lauch 31
Taler aus Hülsenfrüchten 32
026 Linsen-Kartoffel-Küchlein 33

027 Linsen-Weißkohl-Bratlinge 34
028 Linsen-Mais-Paprika-Taler 35
029 Linsen-Hirse-Pilz-Frikadellen 36
030 Linsen-Sauerkraut-Taler 37
031 Kichererbsen-Rote-Bete-Bratlinge 38
032 Kichererbsen-Lauch-Küchlein 39
033 Kichererbsen-Kartoffel-Spinat-Taler 40
034 Kichererbsen-Reis-Möhren-Frikadellen 41
035 Kichererbsen-Bulgur-Mais-Taler 42
036 Weiße-Bohnen-Weißkohl-Küchlein 43
037 Weiße-Bohnen-Spinat-Taler 44
038 Weiße-Bohnen-Sellerie-Frikadellen 45
039 Weiße-Bohnen-Nudel-Taler 46
040 Weiße-Bohnen-Möhren-Hirse-Küchlein 47
041 Kidney-Kartoffel-Lauch-Taler 48
042 Kidney-Couscous-Spinat-Bratlinge 49
043 Kidney-Rote-Bete-Küchlein 50
044 Kidney-Weißkohl-Frikadellen 51
045 Erbsen-Kartoffel-Möhren-Taler 52
Gekochte Vorräte nutzen 53
046 Reis-Linsen-Möhren-Auflauf 54
047 Reis-Weißkohl-Käseform 55
048 Reis-Kidney-Pilz-Gratin 56
049 Reis-Erbsen-Lauch-Auflauf 57
050 Reis-Rote-Bete-Quarkform 58
051 Nudel-Linsen-Spinat-Gratin 59
052 Nudel-Mais-Möhren-Auflauf 60
053 Nudel-Sauerkraut-Käseform 61
054 Nudel-Weiße-Bohnen-Tomaten-Gratin 62
055 Nudel-Kürbis-Lauch-Auflauf 63
056 Bulgur-Erbsen-Pilz-Form 64
057 Bulgur-Linsen-Rote-Bete-Auflauf 65
058 Bulgur-Weißkohl-Mais-Gratin 66
059 Couscous-Kichererbsen-Möhren-Form 67
060 Couscous-Rote-Bete-Erbsen-Gratin 68
061 Hirse-Kidney-Paprika-Auflauf 69

062 Hirse-Weißkohl-Quarkform 70
063 Buchweizen-Möhren-Mais-Gratin 71
064 Spätzle-Erbsen-Zwiebel-Auflauf 72
065 Kartoffel-Linsen-Sauerkraut-Form 73
Eier, Brot und Kleinigkeiten 74
066 Weißkohl-Käse-Eierform 75
067 Erbsen-Möhren-Eierauflauf 76
068 Kartoffel-Zwiebel-Eierfrühstück zum Abend 77
069 Linsen-Tomaten-Eierform 78
070 Mais-Spinat-Eierkuchen 79
071 Kürbis-Frischkäse-Eierform 80
072 Kidney-Lauch-Eierauflauf 81
073 Rote-Bete-Feta-Eierküchlein 82
074 Pilz-Weißkohl-Eierform 83
075 Süßkartoffel-Erbsen-Eierteller 84
076 Weißkohl-Quark-Brötchen 85
077 Sauerkraut-Apfel-Toast 86
078 Kartoffel-Pilz-Brot 87
079 Spitzkohl-Mais-Pita 88
080 Erbsen-Rote-Bete-Vollkornbrot 89
081 Kartoffel-Linsen-Wraps 90
082 Weißkohl-Mais-Wraps 91
083 Erbsen-Spinat-Wraps 92
084 Reis-Kidney-Paprika-Wraps 93
084 Reis-Kidney-Paprika-Wraps – Fortsetzung 94
085 Möhren-Weiße-Bohnen-Wraps 95
Wenig Fleisch, viel Gemüse 96
086 Hähnchen mit Weißkohl und Kartoffeln 97
087 Hähnchen mit Linsen und Möhren 98
088 Pute mit Sauerkraut und Apfel 99
089 Schweineschnitzel mit Weißkohl und Mais 100
090 Bratwurst mit Linsen und Lauch 101
091 Kasseler mit Kidneybohnen und Paprika 102
092 Wiener mit Wirsing und Möhren 103
093 Schinken mit Blumenkohl und Kartoffeln 104
094 Seelachs mit weißen Bohnen und Tomate 105

095 Makrele mit Roter Bete und Kartoffeln 106
096 Linsen-Hack-Möhren-Taler 107
097 Zucchini mit Reis und wenig Schinken 108
098 Pilze mit Erbsen und wenig Thunfisch 109
099 Tomaten mit Mais und Kasseler 110
100 Aubergine mit Kartoffel und Makrele 111
Preiswert etwas Süßes 112
101 Apfel-Möhren-Haferkuchen 113
101 Apfel-Möhren-Haferkuchen – Fortsetzung 114
102 Birnen-Haferauflauf mit Apfelmus 115
103 Bananen-Möhren-Haferkekse 116
103 Bananen-Möhren-Haferkekse – Fortsetzung 117
104 Apfelmus-Quarkauflauf mit Rosinen 118
105 Kirsch-Apfel-Streusel 119
106 Mandarinen-Möhren-Kuchen 120
106 Mandarinen-Möhren-Kuchen – Fortsetzung 121
107 Pflaumen-Bananen-Haferauflauf 122
108 Birnen-Apfelmus-Taschen 123
109 Apfel-Kokos-Quarkbrötchen 124
110 Kirsch-Bananen-Quarkauflauf 125
Stärke, Brot und Soßen ohne Verschleiß lösen 126
Lange nutzen statt vorschnell ersetzen 127
Aus einem Missgeschick lernen 128
Rezepte von A bis Z 129
Nach Zutat wiederfinden 132
Quellen zur Bedienung und Hygiene 133

Über dieses Kochbuch

Preiswerte Küche beginnt mit einem Einkauf, dessen Zutaten mehrfach sinnvoll vorkommen. Kartoffeln, Möhren, Kohl, Eier, Quark und Dosenhülsenfrüchte bilden hier den roten Faden. Ein Beutel Möhren kann Röstaromen, einen Taler und einen kleinen Kuchen liefern; das sind verschiedene Gerichte mit eigenen Abläufen. Die Rezepte nennen keine festen Europreise, weil Saison, Laden und Packungsgröße den tatsächlichen Preis bestimmen.

Markenhinweis: Unabhängiges Rezeptbuch

Der Gerätebezug zu Cuisinart ClearView AFC4E bedeutet keine Herausgabe durch Cuisinart. Die Marken verbleiben bei ihren Inhabern. Die Rezepte ergänzen die Original-Bedienungsanleitung, ohne Sicherheitsregeln oder Aufbewahrungshinweise der gekauften Produkte zu ersetzen.

110 vollständige nummerierte Rezepte bieten verschiedene Einsatzmöglichkeiten für wiederkehrende Einkaufszutaten. Einkaufsratschläge, Reinigungsabschnitte und Register werden nicht als Rezepte gezählt.

Orientierung: Inhalt nach Rezeptnummern

001–025 Kartoffeln und Kohl

026–045 Taler aus Hülsenfrüchten

046–065 Gekochte Vorräte nutzen

066–085 Eier, Brot und Kleinigkeiten

086–100 Wenig Fleisch, viel Gemüse

101–110 Preiswert etwas Süßes

Mit dem AFC4E passend planen

Beim Cuisinart ClearView AFC4E stehen ungefähr 3,8 Liter Korbvolumen und eine Fläche von 19,7 × 19,7 cm zur Verfügung. Der Korb besteht aus Borosilikatglas und lässt sich herausnehmen. Einkaufsvorteile helfen nur, wenn nicht alles gleichzeitig im kleinen Garraum landet. Durch das Glas und das obere Sichtfenster können Sie bräunende Brot- oder Kartoffelränder beobachten; die Beleuchtung läuft nach Tastendruck 45 Sekunden.

Das Modell bietet Air Fry, Bake, Roast, Grill und Recrisp sowie je nach Ausführung Warmhalten. Die ersten beiden sind für knusprige Stücke und Backwaren relevant, Roast für Fleisch und Gemüse, Grill für direkte Oberhitze. Recrisp ist für gegarte Speisen vorgesehen. Bake und Grill haben automatisches Vorheizen. Eine vorhandene Warmhaltefunktion dient servierfertigem Essen. Höher als 200 °C lässt sich die Temperatur nicht einstellen.

Vor dem Start muss die Crisper-Platte im Korb sitzen, Silikonfüße unten. Korb einschieben, Power drücken, Funktion wählen, Temperatur- und Zeit-Symbol nacheinander antippen und über die Pfeile einstellen. Dann Start/Stopp betätigen. Die bei Air Fry automatisch eingeschaltete Schüttel-Erinnerung kann vor Start ausgeschaltet werden. Übernehmen Sie trotzdem die Zwischenzeiten des jeweiligen Rezepts in einen Küchentimer.

Sparsam ausstatten, sicher aufstellen

Zusätzliche Körbe und Spezialsets sind für diese Küche nicht nötig. Eine für Heißluftfritteusen geeignete ofenfeste Metallform mit etwa 14 cm Außendurchmesser und mindestens 4 cm Höhe reicht für Eier- und Vorratsaufläufe; sie steht auf der Crisper-Platte, mit Luft ringsum. Silikonzange, trockener hitzefester Untersetzer, Topfhandschuhe und Lebensmittelthermometer sind zweckmäßig. Papier, Pappe, Kunststoff und Metallfolie dürfen nicht in den AFC4E.

Vor dem allerersten Einsatz auspacken, Werbeaufkleber entfernen und sämtliche Teile auf Beschädigung prüfen. Glaskorb und Crisper-Platte mit warmem Spülwasser reinigen und ganz trocknen. Die Arbeitsplatte muss eben und hitzebeständig sein. Mindestens 10 cm Freiraum zu Wänden und Gegenständen einhalten, nicht unter Hängeschränken betreiben und die Oberseite frei lassen. Während der Benutzung beim Gerät bleiben.

Den Aufbewahrungsdeckel erst auf den vollständig kalten Korb setzen; nicht mitgaren. Heißes Glas vorsichtig am Griff auf einen trockenen hitzebeständigen Untersetzer stellen. Abrupte Temperaturwechsel vermeiden: kein kaltes Wasser in heißes Glas und keine nasse Abstellfläche. Bei gefrorenem Korb schreibt die Anleitung vor Verwendung mindestens 15 Minuten bei Raumtemperatur vor. Risse oder abgesplitterte Ränder bedeuten Benutzungsstopp.

Einkauf und Ausbeute zusammen denken

Alle Grammangaben beziehen sich auf geputzte Zutaten, Getreide und Kartoffeln bei Kennzeichnung „gekocht/gegart“ auf das gegarte Gewicht. Das Abtropfgewicht einer Dose ist entscheidend, nicht deren Gesamtgewicht. TL bedeutet 5 ml und EL 15 ml. Angebrochene Hülsenfrüchte nach Packungsangabe in einem sauberen geschlossenen Gefäß kühlen. Planen Sie zwei verschiedene Gerichte mit derselben Dose, statt eine Rezeptmenge zu verdoppeln und den Korb zu überladen.

Gegarte Vorräte sind ausdrücklich als solche bezeichnet. Reis, Nudeln und Kartoffeln nach dem Kochen zügig in flachen Behältern kühlen und bei höchstens 7 °C, besser 5 °C, lagern. Nach BfR-Richtwert innerhalb von zwei bis drei Tagen aufbrauchen; kürzere Herstellerfristen beachten. Verdorbenes Essen wird durch erneutes Erhitzen nicht zuverlässig brauchbar.

Kohl trocknen, Dosenware gut abgießen und Kartoffeln gleichmäßig schneiden. Auf der Platte alles locker verteilen; die Gesamtmenge muss auch nach späteren Zugaben passen. Falls nötig in weiteren Runden garen und deren Zeit addieren. Formgerichte nur bis zur angegebenen Höhe einfüllen. Metallwerkzeug vermeiden, damit die keramische Platte lange hält.

Günstig kochen mit klaren Kontrollen

Air Fry startet ohne Vorheizen; Bake erst nach automatischem Vorheizen beladen. Zeitangaben sind Richtwerte einschließlich der vorgesehenen 2 Min. Weitergarzeit ab 70 °C. Zusätzliches Quellen, Kühlen und Nachgaren kommt hinzu. Vorheizzeit ist separat genannt; Auftauen und Vorkochen sind nicht enthalten. Gesamtzeiten zählen aufeinanderfolgende Schritte. Beim Herausnehmen pausiert das Gerät mit „out“; binnen 5 Min. wieder einsetzen. Warmhalten ersetzt kein Aufwärmen.

Eier, Fleisch, Fisch und aufgewärmte Vorräte müssen an allen Stellen mindestens 70 °C für 2 Min. erreichen. Im dicksten Stück und an mehreren Stellen messen; anschließend 2 Min. weitergaren und erneut prüfen. Falls nötig verlängern. Den Fühler zwischen roher und gegarter Ware reinigen. Nicht ofenfeste Thermometer nur zum Messen einführen. Bei mehreren Durchgängen die fertige Portion sofort servieren; rohe zweite Portionen bis dahin kühlen.

Geflügel trocken tupfen, nicht waschen; nach der Verarbeitung Hände und Arbeitsmittel reinigen. Salat und andere essfertige Lebensmittel getrennt vorbereiten. Mehl- und Eierteig nicht roh essen. Bei günstigen Eigenmarken ebenso aufmerksam auf Allergene achten wie bei Markenprodukten: Brot, Senf, Käse, Fertigteig und Würzsoßen haben unterschiedliche Zusammensetzungen. Tauschen Sie Produkte nicht blind gegen ein anderes Rohprodukt aus.

Kartoffeln und Kohl

Rezepte 001 bis 025

001 Kartoffeln mit Weißkohl und Quark
002 Kartoffeln mit Möhren und weißen Bohnen
003 Kartoffeln mit Roter Bete und Linsen
004 Kartoffeln mit Lauch und Räuchertofu
005 Kartoffeln mit Sauerkraut und Apfel
006 Kartoffeln mit Spitzkohl und Kidneybohnen
007 Kartoffeln mit Mais und Zucchini
008 Kartoffeln mit Pilzen und Erbsen
009 Kartoffeln mit Kürbis und Kichererbsen
010 Kartoffeln mit Fenchel und Feta
011 Möhren-Weißkohl-Teller mit Brot
012 Sellerie mit Linsen und Zwiebeln
013 Rote Bete mit Kidneybohnen und Birne
014 Spitzkohl mit Mais und Tofu
015 Wirsing mit Möhren und Kichererbsen
016 Rotkohl mit weißen Bohnen und Apfel
017 Blumenkohl mit Erbsen und Kartoffeln
018 Brokkoli mit Linsen und Lauch
019 Kürbis mit Weißkohl und Feta
020 Möhren mit Kidneybohnen und Mais
021 Zucchini mit Erbsen und Gnocchi
022 Rote Bete mit Sauerkraut und Kartoffeln
023 Sellerie mit Pilzen und weißen Bohnen
024 Kohlrabi mit Linsen und Möhren
025 Pastinaken mit Kidneybohnen und Lauch

001 Kartoffeln mit Weißkohl und Quark

Zeit: ca. 10 Min. Vorbereitung; 22 Min. Garen; gesamt ca. 32 Min.

Portionen: 2 kleine Portionen · Air Fry · 180 °C

Zutaten

- 180 g Kartoffeln
- 140 g Weißkohl
- ¼ TL gemahlener Kümmel
- ¼ TL Salz; 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Zum Servieren: 100 g Magerquark
- 2 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Kartoffeln: schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, kalt abspülen und gründlich trocken tupfen. Weißkohl: Strunk entfernen, waschen, trocknen und in 2 cm große Stücke schneiden; Blattschichten zusammenlassen.
2. Öl, Gewürz und Salz/Pfeffer verrühren. Vorbereitete Zutaten dünn damit benetzen.
3. Kartoffeln in einer Lage auf die eingesetzte Crisper-Platte legen. Air Fry, 180 °C, 22 Min.; ohne Vorheizen starten.
4. Ab Start: nach 4 Min. Weißkohl zugeben, frei verteilen; nach 11 Min. Kartoffeln mit Silikonzange wenden; nach 13 Min. Weißkohl mit Silikonzange wenden.
5. Gemüse auf weichen Kern prüfen; sonst je 2 Min. nachgaren. Mit den Servierbeilagen anrichten.