Vegetarisch aus dem Glaskorb

Airfryer-Kochbuch für den Cuisinart ClearView AFC4E

– 365 Tage Inspiration für vegetarische Hauptgerichte

Nora Lindenkamp

Hinweise zur Verwendung

Dieses Kochbuch enthält vegetarische Rezeptideen und praktische Hinweise zur Zubereitung mit dem Cuisinart ClearView AFC4E. Maßgeblich für den sicheren Betrieb bleiben die aktuelle Bedienungsanleitung, die Sicherheitshinweise und die Produktkennzeichnungen des Herstellers. Bei Abweichungen haben diese Vorrang vor den Angaben im Buch.

Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte. Das Ergebnis hängt unter anderem von Größe, Ausgangstemperatur und Feuchtigkeit der Zutaten, der Füllmenge sowie den verwendeten Formen ab. Prüfen Sie während der Zubereitung den Garzustand und verlängern Sie die Garzeit bei Bedarf. Verwenden Sie nur Zubehör, das gemäß Herstellerangaben für das Gerät geeignet ist.

Die Rezepte sind grundsätzlich für eine Hauptportion oder zwei kleine Beilagenportionen ausgelegt, sofern beim jeweiligen Rezept nichts anderes angegeben ist. Größere Mengen können mehrere aufeinanderfolgende Garvorgänge erfordern. Vorgeschriebene Vorbereitungen wie Vorkochen, Auftauen und Abkühlen sind zusätzlich zu berücksichtigen.

Die Rezepte sind vegetarisch, jedoch nicht durchgehend vegan. Viele enthalten Milchprodukte, Eier, Gluten, Soja, Nüsse oder andere mögliche Allergene. Prüfen Sie Zutatenlisten und Produktkennzeichnungen entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen. Achten Sie bei Käse und Pesto auf vegetarisch geeignete Produkte.

Die Formulierung „365 Tage Inspiration“ beschreibt Anregungen für eine abwechslungsreiche vegetarische Küche im Jahresverlauf. Sie bezeichnet weder 365 unterschiedliche Rezepte noch einen ausgearbeiteten täglichen Speiseplan.

Die Inhalte ersetzen keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Gesetzliche Rechte und zwingende Haftungsregelungen bleiben unberührt.

Copyright © 2026 Nora Lindenkamp
Alle Rechte vorbehalten.

Vegetarisch aus dem Glaskorb
Airfryer-Kochbuch für den Cuisinart ClearView AFC4E – 365 Tage Inspiration für vegetarische Hauptgerichte

Texte, Zusammenstellung und Gestaltung dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung außerhalb der gesetzlichen Erlaubnisse bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der jeweiligen Rechteinhaber. Dies betrifft insbesondere Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die Verbreitung und öffentliche Bereitstellung in gedruckter oder elektronischer Form.

Dieses Buch ist eine unabhängige Veröffentlichung. Es wurde weder von Cuisinart herausgegeben noch vom Gerätehersteller autorisiert oder geprüft. Die Bezeichnungen Cuisinart und ClearView sowie weitere erwähnte Marken gehören ihren jeweiligen Inhabern. Ihre Verwendung dient ausschließlich der eindeutigen Bezeichnung des behandelten Geräts.

Erste Ausgabe 2026

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Kochbuch 1
Mit dem AFC4E arbeiten 2
Vorbereitung und sichere Garproben 3
Hülsenfrüchte im Mittelpunkt 4
001 Kichererbsen mit Romanesco und roten Zwiebeln 5
002 Weiße Bohnen mit Butternutkürbis und Champignons 6
003 Schwarze Bohnen mit Möhren und Paprika 7
004 Linsen mit Steckrübe und Fenchel 8
005 Kidneybohnen mit Chinakohl und Hokkaidokürbis 9
006 Kichererbsen mit Artischocken und Zucchini 10
007 Weiße Bohnen mit Mangold und Süßkartoffel 11
008 Schwarze Bohnen mit Blumenkohl und Kohlrabi 12
009 Linsen mit Pastinaken und Brokkoli 13
010 Kidneybohnen mit Romanesco und Lauch 14
011 Kichererbsen mit Steckrübe und Apfel 15
012 Weiße Bohnen mit Schwarzwurzeln und Fenchel 16
013 Schwarze Bohnen mit Hokkaidokürbis und roten Zwiebeln . 17
014 Linsen mit Butternutkürbis und Paprika 18
015 Kidneybohnen mit Pak Choi und Kartoffeln 19
016 Kichererbsen mit Topinambur und Möhren 20
017 Weiße Bohnen mit Artischocken und Champignons 21
018 Schwarze Bohnen mit Sellerie und Mais 22
019 Linsen mit Romanesco und Zucchini 23
020 Kidneybohnen mit Steckrübe und Roter Bete 24
Tofu und Tempeh 25
021 Tofu mit Romanesco und schwarzen Bohnen 26
022 Tempeh mit Brokkoli und Paprika 27
023 Räuchertofu mit Steckrübe und Fenchel 28
024 Tofu mit Mangold und Hokkaidokürbis 29

025 Tempeh mit Pak Choi und Champignons 30
026 Räuchertofu mit Butternutkürbis und Artischocken 31
027 Tofu mit Chinakohl und Möhren 32
028 Tempeh mit Kohlrabi und Apfel 33
029 Räuchertofu mit Romanesco und Kartoffeln 34
030 Tofu mit Schwarzwurzeln und Lauch 35
031 Auflauf mit Tofu, Quinoa und Mangold 36
032 Auflauf mit Tempeh, Graupen und Champignons 37
033 Auflauf mit Räuchertofu, Dinkel und Roter Bete 38
034 Auflauf mit Tofu, Polenta und Paprika 39
035 Auflauf mit Tempeh, Reis und Brokkoli 40
036 Auflauf mit Räuchertofu, Kartoffelknödeln und Weißkohl ... 41
037 Bratlinge mit Tofu, Quinoa und Paprika 42
038 Bratlinge mit Tempeh, Kartoffeln und Spinat 43
039 Bratlinge mit Räuchertofu, Linsen und Möhren 44
040 Bratlinge mit Tofu, Graupen und Champignons 45
Gemüse mit Käse und Ei 46
041 Halloumi mit Romanesco und Paprika 47
042 Halloumi mit Steckrübe und roten Zwiebeln 48
043 Halloumi mit Butternutkürbis und Champignons 49
044 Auflauf mit Ricotta, Quinoa und Spinat 50
045 Auflauf mit Hüttenkäse, Graupen und Zucchini 51
046 Auflauf mit Ziegenfrischkäse, Dinkel und Roter Bete 52
047 Auflauf mit Bergkäse, Kartoffeln und Schwarzwurzeln 53
048 Auflauf mit Ricotta, Polenta und Artischocken 54
049 Auflauf mit Hüttenkäse, Nudeln und Romanesco 55
050 Auflauf mit Ziegenfrischkäse, Hirse und Butternutkürbis 56
051 Eierform mit Mangold, Ricotta und Champignons 57
051 Eierform mit Mangold, Ricotta und Champignons – Fortsetzung 58
052 Eierform mit Artischocken, Feta und roten Zwiebeln 59

052 Eierform mit Artischocken, Feta und roten Zwiebeln – Fortsetzung 60
053 Eierform mit Romanesco, Hüttenkäse und Paprika 61
053 Eierform mit Romanesco, Hüttenkäse und Paprika – Fortsetzung 62
054 Eierform mit Pak Choi, Tofu und Mais 63
055 Eierform mit Steckrübe, Bergkäse und Lauch 64
056 Brotauflauf mit Spinat, Ziegenfrischkäse und Cocktailtomaten 65
056 Brotauflauf mit Spinat, Ziegenfrischkäse und Cocktailtomaten – Fortsetzung 66
057 Brotauflauf mit Brokkoli, Hüttenkäse und schwarzen Bohnen 67
057 Brotauflauf mit Brokkoli, Hüttenkäse und schwarzen Bohnen – Fortsetzung 68
058 Brotauflauf mit Champignons, Bergkäse und Graupen 69
058 Brotauflauf mit Champignons, Bergkäse und Graupen – Fortsetzung 70
059 Brotauflauf mit Butternutkürbis, Ricotta und Lauch 71
059 Brotauflauf mit Butternutkürbis, Ricotta und Lauch – Fortsetzung 72
060 Brotauflauf mit Roter Bete, Feta und Apfel 73
060 Brotauflauf mit Roter Bete, Feta und Apfel – Fortsetzung 74
Gefülltes und Gebackenes 75
061 Gefüllte gelbe Paprika mit Quinoa und schwarzen Bohnen 76
062 Gefüllte Zucchini mit Graupen und Ricotta 77
062 Gefüllte Zucchini mit Graupen und Ricotta – Fortsetzung 78
063 Gefüllte Aubergine mit Dinkel und Kichererbsen 79
063 Gefüllte Aubergine mit Dinkel und Kichererbsen – Fortsetzung 80
064 Gefüllte Tomaten mit Polenta und Ziegenfrischkäse 81
065 Gefüllte Champignons mit Hüttenkäse und Spinat 82
066 Gefüllte Paprika mit Tempeh und Mais 83

067 Gefüllte Zucchini mit schwarzen Bohnen und Hokkaidokürbis84
067 Gefüllte Zucchini mit schwarzen Bohnen und Hokkaidokürbis – Fortsetzung 85
068 Gefüllte Aubergine mit Quinoa und Feta 86
069 Gefüllte Tomaten mit Linsen und Artischocken 87
070 Gefüllte Champignons mit Graupen und Bergkäse 88
071 Quarkteigpizza mit Artischocken, Ricotta und Paprika 89
071 Quarkteigpizza mit Artischocken, Ricotta und Paprika – Fortsetzung 90
072 Quarkteigpizza mit Tempeh, Spinat und Gouda 91
072 Quarkteigpizza mit Tempeh, Spinat und Gouda – Fortsetzung92
073 Quarkteigpizza mit Brokkoli, Hüttenkäse und Mais 93
073 Quarkteigpizza mit Brokkoli, Hüttenkäse und Mais – Fortsetzung 94
074 Quarkteigpizza mit Roter Bete, Ziegenfrischkäse und roten Zwiebeln 95
074 Quarkteigpizza mit Roter Bete, Ziegenfrischkäse und roten Zwiebeln – Fortsetzung 96
075 Quarkteigpizza mit Butternutkürbis, Feta und Champignons 97
075 Quarkteigpizza mit Butternutkürbis, Feta und Champignons – Fortsetzung 98
076 Tarte mit Romanesco, Ricotta und Lauch 99
076 Tarte mit Romanesco, Ricotta und Lauch – Fortsetzung 100
077 Tarte mit Mangold, Hüttenkäse und Quinoa 101
077 Tarte mit Mangold, Hüttenkäse und Quinoa – Fortsetzung . 102
078 Tarte mit schwarzen Bohnen, Paprika und Mais 103
078 Tarte mit schwarzen Bohnen, Paprika und Mais – Fortsetzung104
079 Tarte mit Artischocken, Ziegenfrischkäse und Cocktailtomaten 105
079 Tarte mit Artischocken, Ziegenfrischkäse und Cocktailtomaten – Fortsetzung 106
080 Tarte mit Steckrübe, Bergkäse und Spinat 107

080 Tarte mit Steckrübe, Bergkäse und Spinat – Fortsetzung 108
Bratlinge als ganze Mahlzeit 109
081 Bratlinge mit Kichererbsen, Quinoa und Mangold 110
082 Bratlinge mit weißen Bohnen, Graupen und Paprika 111
083 Bratlinge mit schwarzen Bohnen, Polenta und Möhren 112
084 Bratlinge mit Linsen, Dinkel und Romanesco 113
085 Bratlinge mit Kidneybohnen, Hirse und Spinat 114
086 Bratlinge mit Kichererbsen, Steckrübe und Hüttenkäse 115
087 Bratlinge mit weißen Bohnen, Topinambur und Champignons116
088 Bratlinge mit schwarzen Bohnen, Süßkartoffel und Mais ... 117
089 Bratlinge mit Linsen, Butternutkürbis und Ricotta 118
090 Bratlinge mit Kidneybohnen, Kohlrabi und Quinoa 119
091 Bratlinge mit Tempeh, Bulgur und Zucchini 120
092 Bratlinge mit Tofu, Hirse und Romanesco 121
093 Bratlinge mit Halloumi, Kartoffeln und Mangold 122
094 Bratlinge mit Ricotta, Polenta und Spinat 123
095 Bratlinge mit Hüttenkäse, Couscous und Artischocken 124
096 Bratlinge mit Ziegenfrischkäse, Roter Bete und Graupen ... 125
097 Bratlinge mit Bergkäse, Kartoffeln und Brokkoli 126
098 Bratlinge mit Kichererbsen, Maultaschen und Paprika 127
099 Bratlinge mit weißen Bohnen, Schwarzwurzeln und Lauch 128
100 Bratlinge mit schwarzen Bohnen, Reis und Pak Choi 129
Rückstände dieses Kochstils entfernen 130
Gerätepflege und nächste Verwendung 130
Rezepte von A bis Z 131
Nach Zutat wiederfinden 134
Quellen zur Bedienung und Hygiene 135

Über dieses Kochbuch

Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Käse und Eier tragen diese fleischfreien Hauptgerichte. Ganze Bohnen ergeben andere Oberflächen als zerdrückte Bratlinge; kleine Aufläufe wiederum halten Getreide und Gemüse zusammen. Wählen Sie nach Vorrat und gewünschter Arbeitsweise. Zahlreiche Teige und Bindungen enthalten Milch oder Ei. Bei Käse und Pesto vegetarisch gekennzeichnete Produkte wählen und auf geeignetes Lab achten.

Markenhinweis: Unabhängiges Rezeptbuch

Unabhängiges Kochbuch für vegetarische Hauptgerichte. Cuisinart und ClearView sind Marken ihrer Inhaber. Eine Herausgabe oder Prüfung durch den Gerätehersteller wird nicht behauptet. Die europäische Originalanleitung und Produktkennzeichnungen bleiben maßgeblich.

Dieser Band enthält 100 vollständige nummerierte Rezepte. Einführungen, Pflegehinweise und Register gehören zusätzlich zum Buch und werden nicht als Rezepte gezählt.

Orientierung: Inhalt nach Rezeptnummern

001–020 Hülsenfrüchte im Mittelpunkt

021–040 Tofu und Tempeh

041–060 Gemüse mit Käse und Ei

061–080 Gefülltes und Gebackenes

081–100 Bratlinge als ganze Mahlzeit

Mit dem AFC4E arbeiten

Der AFC4E arbeitet mit einem herausnehmbaren Borosilikatglaskorb von etwa 3,8 l und 19,7 × 19,7 cm Grundfläche. Air Fry, Bake, Roast, Grill und Recrisp werden durch Warmhalten ergänzt; maximal sind 200 °C einstellbar. Bake und Grill heizen automatisch vor. Platte mit Silikonfüßen nach unten einsetzen, Korb einschieben, Power und Funktion wählen. Über Zeit beziehungsweise Temperatur und Pfeile einstellen, dann Start/Stopp drücken. Air Fry aktiviert die abschaltbare Schüttel-Erinnerung. Ein Rezeptzeitplan kann davon abweichen.

Vor der ersten Nutzung Verpackung und Aufkleber entfernen, alle Teile auf Schäden prüfen, Korb und Platte mit warmem Spülwasser waschen und vollständig trocknen. Eben und hitzebeständig aufstellen, mindestens 10 cm Abstand zu Wänden und Gegenständen lassen. Nicht unter Hängeschränken betreiben, nichts oben ablegen und während des Betriebs dabeibleiben.

Vorbereitung und sichere Garproben

Auch bei fleischfreien Gerichten bleibt Glas lange heiß. Nur am Griff vorsichtig auf einen trockenen hitzebeständigen Untersetzer stellen. Kein kaltes Wasser auf heißes Glas geben. Der Deckel dient nur der Aufbewahrung am vollständig kalten Korb. Gefrorenen Korb mindestens 15 Min. bei Raumtemperatur stehen lassen; extreme Temperaturwechsel weiterhin vermeiden. Beschädigtes Glas nicht benutzen.

Dosenhülsenfrüchte nach dem Abtropfen wiegen. Festen Naturtofu verwenden und ausdrücken. Kleine Körner, feuchte Mischungen und Blattgemüse in der angegebenen 14-cm-Metallform auf der Crisper-Platte garen. Die Form muss mit Abstand zur Glaswand passen und sicher entnehmbar sein. Bei gestaffelter Zugabe Zutaten getrennt vorbereiten. Zeitmarken gelten ab Beginn der jeweiligen Garphase, ohne Öffnungspausen.

Papier, Pappe, Kunststoff und Metallfolie dürfen nicht ins Gerät. Gewichte beziehen sich auf geputzte Zutaten, bei Dosenware auf das Abtropfgewicht. Getreide, Nudeln, Kartoffeln, Knödel und Polenta müssen wie angegeben bereits gegart vorliegen; ihre Vorkoch- und Kühlzeit sowie das Auftauen von Spinat kommen hinzu. Aufgetauten Spinat ausdrücken, dann wiegen. Ein TL entspricht 5 ml, ein EL 15 ml.

Die Zeiten sind Richtwerte einschließlich der abschließenden 2 Min. bei mindestens 70 °C im Lebensmittel; Nachgaren und Arbeitspausen können sie verlängern. Bei Bake kommt die automatische Vorheizzeit hinzu. Gesamtdauer = Vorbereitung + alle aufeinanderfolgenden Garphasen + Ruhezeit, gegebenenfalls Vorheizen. Reste zügig in flachen Behältern kühlen, bei höchstens 7 °C, besser 5 °C, lagern und in 2–3 Tagen verbrauchen; kürzere Produktfristen beachten. „out“ pausiert höchstens 5 Min. Warmhalten ersetzt kein Garen. Für 2 Hauptportionen Mengen verdoppeln und nacheinander garen; die Gerätezeit verdoppelt sich entsprechend.

Hülsenfrüchte im Mittelpunkt

Rezepte 001 bis 020

001 Kichererbsen mit Romanesco und roten Zwiebeln
002 Weiße Bohnen mit Butternutkürbis und Champignons
003 Schwarze Bohnen mit Möhren und Paprika
004 Linsen mit Steckrübe und Fenchel
005 Kidneybohnen mit Chinakohl und Hokkaidokürbis
006 Kichererbsen mit Artischocken und Zucchini
007 Weiße Bohnen mit Mangold und Süßkartoffel
008 Schwarze Bohnen mit Blumenkohl und Kohlrabi
009 Linsen mit Pastinaken und Brokkoli
010 Kidneybohnen mit Romanesco und Lauch
011 Kichererbsen mit Steckrübe und Apfel
012 Weiße Bohnen mit Schwarzwurzeln und Fenchel
013 Schwarze Bohnen mit Hokkaidokürbis und roten Zwiebeln
014 Linsen mit Butternutkürbis und Paprika
015 Kidneybohnen mit Pak Choi und Kartoffeln
016 Kichererbsen mit Topinambur und Möhren
017 Weiße Bohnen mit Artischocken und Champignons
018 Schwarze Bohnen mit Sellerie und Mais
019 Linsen mit Romanesco und Zucchini
020 Kidneybohnen mit Steckrübe und Roter Bete

001 Kichererbsen mit Romanesco und roten Zwiebeln

Zeit: ca. 10 Min. Vorbereitung; ca. 18 Min. Gerätezeit.

Portionen: 1 Portion oder 2 kleine Beilagenportionen · Air Fry · 180 °C

Zutaten

- 150 g Kichererbsen aus der Dose, Abtropfgewicht
- 110 g Romanesco
- 60 g rote Zwiebeln
- 15 g Sesam
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Salz; 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 2 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Kichererbsen aus der Dose: abspülen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Romanesco: waschen, trocken schütteln und in 2,5 cm kleine Röschen teilen. Rote Zwiebeln: schälen und in 1 cm breite Spalten schneiden.
2. Öl, Gewürze, Salz und Pfeffer verrühren. Sesam beiseitestellen; übrige Zutaten getrennt damit benetzen.
3. Romanesco in einer Lage auf die eingesetzte Crisper-Platte legen. Air Fry, 180 °C, 16 Min.; ohne Vorheizen starten.
4. Ab Start: nach 2 Min. Kichererbsen zugeben; nach 4 Min. rote Zwiebeln zugeben; nach 8 Min. Romanesco wenden; nach 9 Min. Kichererbsen vorsichtig durchmischen; nach 10 Min. rote Zwiebeln wenden.
5. An mehreren Stellen mindestens 70 °C messen und durchgehend 2 Min. halten; kontrollieren. Bei Bedarf mit Air Fry, 180 °C in 2-Min.-Schritten nachgaren. Gemüse mit der Gabel prüfen; bei hartem Kern weitergaren. Sesam erst auf dem Teller darüberstreuen.