AIRFRYER

Anti-Bauchfett

70 ausgewogene Rezepte für eine bewusste Ernährung







Bewusst essen. Alltag genießen.

ELENA SOMMER

FARBAUSGABE • BONUS-REZEPTE PER QR-CODE

Gut zu wissen



Airfryer Anti-Bauchfett
Elena Sommer
1. Ausgabe 2026
© 2026 Joachim Ehrnsperger

Verantwortlich für Inhalt und Herausgabe:
Joachim Ehrnsperger
Erik-Geiershoefer Str.1
90584 Allersberg

Die Rezepte wurden redaktionell entwickelt und auf Mengen, Abläufe und rechnerische Plausibilität geprüft, aber nicht in einer Testküche systematisch nachgekocht. Geräte unterscheiden sich. Die KI-generierten Food-Abbildungen sind Serviervorschläge; Aussehen und Bräunung können abweichen.

Zutaten und Packungen auf persönliche Allergien prüfen. Häufige Allergene in diesem Buch sind unter anderem Ei, Milch, glutenhaltiges Getreide, Soja, Fisch, Krebstiere, Nüsse, Sesam, Sellerie und Senf. Austauschen kann Garverhalten und Nährwerte verändern.

Dieses Kochbuch dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuell notwendige Ernährungsberatung oder medizinische Behandlung. Die Autorennamen der Reihe sind Pseudonyme.

Alle Rechte vorbehalten. Abbildungen: mit KI-Unterstützung erstellt. Rezepttexte und Gestaltung: redaktionell erarbeitet. Quellenstand: September 2026.

Dein Rezeptverzeichnis

Rezepte 1–35 · Die Zahl rechts führt zur Rezeptseite.





Frühstück mit guter Grundlage

01 Spinat-Ricotta-Eierküchlein 9
02 Apfel-Hafer-Auflauf 10
03 Tomaten-Bohnen-Toast 11
04 Paprika-Hüttenkäse-Frittata 12
05 Herzhafte Möhren-Hafer-Muffins 13
06 Champignon-Rührei auf Vollkornbrot 14
07 Birnen-Haferfrühstück mit Haselnüssen 15
08 Zucchini-Feta-Eiertöpfchen 16
09 Heidelbeer-Haferauflauf mit Mandeln 17
10 Brokkoli-Quark-Muffins 18

Bunte Hülsenfrucht-Bowls

11 Kichererbsen mit Paprika und Bulgur 19
12 Linsen-Pilz-Bowl mit Vollkornreis 20
13 Weiße Bohnen mit Fenchel und Quinoa 21
14 Kidneybohnen-Kürbis-Schale 22
15 Kichererbsen-Brokkoli-Couscous 23
16 Linsen-Zucchini-Bowl 24
17 Bohnen-Tomaten-Vollkornnudeln 25
18 Quinoa mit Edamame und Möhren 26
19 Kichererbsen-Auberginen-Bowl 27
20 Linsen mit Roter Bete und Bulgur 28

Geflügel und kleine Bällchen

21 Zitronen-Hähnchen mit Fenchel 29
22 Paprika-Pute mit Vollkornreis 30
23 Hähnchen mit Brokkoli und Bulgur 31
24 Putenstreifen mit Zucchini-Couscous 32
25 Curry-Hähnchen mit Blumenkohl 33
26 Pute mit Pilzen und Vollkornnudeln 34
27 Hähnchen mit Möhren und Ingwer 35
28 Putenbällchen mit Zucchini 36
29 Rinderbällchen mit Möhren 37
30 Hähnchen mit Spargel und Quinoa 38

Fisch mit Gemüse

31 Dill-Lachs auf Brokkoli 39
32 Kabeljau mit Tomaten-Couscous 40
33 Forelle mit Fenchel und Quinoa 41
34 Seelachs auf Paprika-Reis 42
35 Ingwer-Garnelen mit Zucchini 43

Dein Rezeptverzeichnis

Rezepte 36–70 · Die Zahl rechts führt zur Rezeptseite.





36 Lachs mit Spargel und Bulgur 44
37 Kabeljau auf Kräuterpilzen 45
38 Forelle mit Möhren-Couscous 46
39 Garnelen mit Tomaten und Vollkornnudeln 47
40 Seelachs mit Blumenkohl und Quinoa 48

Vegetarische Hauptgerichte

41 Sesamtofu mit Brokkoli 49
42 Zitronentofu mit Zucchini 50
43 Paprikahälften mit Linsen und Feta 51
44 Zucchiniboote mit Bohnen und Mozzarella 52
45 Champignons mit Tofu und Hartkäse 53
46 Brokkoli-Hüttenkäse-Gratin 54
47 Blumenkohl-Quark-Auflauf 55
48 Aubergine mit Kichererbsenfüllung 56
49 Tofu mit Fenchel und Bulgur 57
50 Lauch-Ricotta-Gratin 58

Puffer, Stifte und Dips

51 Linsen-Möhren-Puffer 59
52 Kichererbsen-Zucchini-Puffer 60
53 Weiße-Bohnen-Brokkoli-Taler 61
54 Kartoffelstifte mit Kräuterquark 62
55 Süßkartoffelstifte mit Zitronenskyr 63
56 Kohlrabistifte mit Walnussdip 64
57 Selleriestifte mit Paprikaquark 65
58 Kidneybohnen-Paprika-Puffer 66
59 Möhrenstifte mit Curryjoghurt 67
60 Kürbisspalten mit Haselnussquark 68

Fruchtig und mild zum Schluss

61 Himbeer-Quark-Auflauf 69
62 Warmer Apfel mit Walnussskyr 70
63 Pfirsich-Quark-Küchlein 71
64 Warme Birne auf Naturjoghurt 72
65 Heidelbeer-Quark-Auflauf 73
66 Geröstete Aprikosen mit Pistazien 74
67 Apfel-Quark-Auflauf mit Hafer 75
68 Warme Pflaumen mit Mandeljoghurt 76
69 Brombeer-Quark-Auflauf 77
70 Pfirsichspalten auf Zitronenquark 78

Bewusst essen. Alltag genießen.





Gute Alltagsküche beginnt mit Zutaten, die dir schmecken, und Portionen, die zu dir passen. Dieses Buch verbindet Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn und verschiedene Eiweißquellen zu unkomplizierten Gerichten aus dem Airfryer.

Was „Anti-Bauchfett“ hier bedeutet

Kein Rezept kann bestimmen, an welcher Körperstelle Fett abgebaut wird. Der Titel bezeichnet eine bewusste Ernährung im Rahmen des allgemeinen Gewichtsmanagements. Diese Sammlung bietet dafür alltagstaugliche Ideen, keine gezielte Fettverbrennung und kein Versprechen für einen flachen Bauch.

Nutze die Bowls und vegetarischen Gerichte für Abwechslung. Frühstück, Beilage und Dessert sind entsprechend bezeichnet; sie sind nicht automatisch vollständige Hauptmahlzeiten.

Kleine Schritte. Gute Ergebnisse.



01 · Schneiden
Ähnlich große Stücke garen gleichmäßiger.

02 · Platz lassen
Heiße Luft braucht freie Wege.

03 · Prüfen
Garzustand geht vor Minutenangabe.

Zeiten richtig lesen

Vorbereitung, Airfryer-Garzeit und gegebenenfalls Ruhezeit stehen getrennt. Ein vom Gerätehersteller empfohlenes Vorheizen kommt hinzu. Vorgegarte Zutaten müssen bereits vorhanden sein; ihre ursprüngliche Kochzeit ist nicht enthalten. Die Garzeit umfasst die ausdrücklich genannten Teilphasen.

Korb und Formen

Die Mengen sind für eine Portion und einen Airfryer ab ungefähr 5,5 l ausgelegt. Entscheidend sind die nutzbare Korbfläche und die passende Form. Bei kleinerem Korb in mehreren Durchgängen arbeiten und entsprechend mehr Zeit einplanen. Für zwei Personen verdoppeln sich Zutaten, nicht automatisch die mögliche Korbfüllung.

Herstellerangaben haben Vorrang. Verwende nur passende ofenfeste Formen; kein Kunststoffgeschirr. Backpapier nie lose vorheizen und nicht in die Nähe des Heizelements gelangen lassen. Heiße Formen mit Ofenhandschuhen herausheben.

Ein guter Plan spart Handgriffe.





01 Gemüse sichtbar machen

Plane Gemüse als festen Bestandteil deiner Mahlzeit ein. Kleine Röschen und dünne Scheiben garen im Airfryer gleichmäßiger.

02 Sättigung ernst nehmen

Iss in Ruhe und beobachte, welche Portionsgröße dich angenehm satt macht. Ein Rezept ist eine Orientierung, kein starres Essensgebot.

03 Gewohnheiten vereinfachen

Lege zwei oder drei Gerichte für die Woche fest. Gut planbare Mahlzeiten sind im Alltag leichter umzusetzen als ständig neue Vorsätze.

Die Angaben auf einen Blick

kcal	EW	KH	F
Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

Alle Nährwerte sind redaktionelle Schätzungen aus typischen Zutatenwerten, keine Laboranalysen. Produkt, Abtropfgewicht und Garverlust verändern die tatsächlichen Werte. Angegeben werden kcal, Eiweiß, verwertbare Kohlenhydrate und Fett pro vollständiger Portion. Kohlenhydrate sind im europäischen Sinn angegeben; Ballaststoffe nicht nochmals abziehen.

Sicher durchgaren

Bei rohen tierischen Zutaten und beim Aufwärmen sollen im Inneren mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Ein Küchenthermometer ist dafür zuverlässiger als die Farbe. Bei Bedarf weitergaren. Kartoffeln und Gebäck nur goldgelb bräunen.

Reste richtig behandeln

Reste zügig abkühlen, in flache geschlossene Behälter füllen und bei höchstens 7 °C, besser unter 5 °C, aufbewahren. Gegarte Speisen innerhalb von 2–3 Tagen verbrauchen; Gerichte mit rohen Bestandteilen spätestens am Folgetag. Reis und Nudeln besonders zügig kühlen, nicht bei Raumtemperatur stehen lassen.

01 · Spinat-Ricotta-Eierküchlein

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	15–19 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 60 g frischer Babyspinat
- 60 g Ricotta
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

2 flache ofenfeste Förmchen à ca. 180 ml und eine kleine Form zum Vorgaren

Zubereitung

1. Spinat waschen, sehr gut trocknen und grob hacken. Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln. Mit 2 g Öl in der Form bei 180 °C 4 Minuten vorgaren.

2. Eier mit Milch, Ricotta und den Gewürzen verrühren. Frische Kräuter erst nach dem Garen verwenden. Das Gemüse untermischen.

3. Restliches Öl auf zwei flache Förmchen verteilen. Masse höchstens 2,5 cm hoch einfüllen und bei 160 °C weitere 11–15 Minuten garen.

4. Die Mitte muss vollständig gestockt sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Mit Ofenhandschuhen herausheben, mit den frischen Kräutern bestreuen und warm servieren.

Küchentipp: Die Zeit umfasst das Vorgaren des Gemüses. Feuchte Gemüsemasse vor dem Vermischen kurz abtropfen lassen.

Geschätzt pro Portion: 300 kcal | 21,8 g EW | 4,5 g KH | 20,9 g Fett

02 · Apfel-Hafer-Auflauf

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 100 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 70 ml Milch (1,5 % Fett)
- 80 g Magerquark
- 10 g Walnusskerne, gehackt
- 1 Prise Zimt

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse waschen und in kleine Würfel schneiden; Kerngehäuse oder Steine entfernen.

2. Haferflocken mit Milch, Magerquark und Gewürzen verrühren. Obst und Walnusskerne, gehackt unterheben.

3. In eine kleine flache ofenfeste Form füllen, höchstens 2,5 cm hoch. Bei 160 °C 16–20 Minuten backen.

4. Die Haferflocken sollen weich sein, die Oberfläche nur leicht goldgelb. 3 Minuten stehen lassen und warm löffeln.

Küchentipp: Das Frühstück kommt ohne Ei aus. Die Mitte bleibt weich und wird beim kurzen Stehen etwas fester.

Geschätzt pro Portion: 350 kcal | 19,2 g EW | 42,9 g KH | 10,7 g Fett

03 · Tomaten-Bohnen-Toast

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	7–9 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 65 g Vollkornbrot ohne Zuckerzusatz
- 80 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 80 g Tomaten
- 30 g Mozzarella, abgetropft
- 3 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Airfryer-Korb; kein Backpapier nötig

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Bohnen mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Öl sowie Gewürzen mischen.

2. Das Bohnenmus auf das Brot streichen. Tomaten darauflegen und Mozzarella, abgetropft klein gezupft darüber verteilen.

3. Brot in den Korb legen und bei 180 °C 7–9 Minuten überbacken. Der Belag soll durchgehend heiß, der Rand goldgelb sein.

4. Vorsichtig herausheben und mit den frischen Kräutern servieren. Lose Beläge vor dem Backen leicht andrücken.

Küchentipp: Die Form muss mit Luftabstand in den Korb passen. Zeiten sind Richtwerte; den Garzustand prüfen.

Geschätzt pro Portion: 345 kcal | 16,4 g EW | 41,9 g KH | 10,7 g Fett

04 · Paprika-Hüttenkäse-Frittata

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	15–19 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 60 g Paprika, entkernt
- 60 g körniger Frischkäse
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Eine flache ofenfeste Form, ca. 16 cm Durchmesser

Zubereitung

1. Paprika in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln. Mit 2 g Öl in der Form bei 180 °C 4 Minuten vorgaren.

2. Eier mit Milch, körniger Frischkäse und den Gewürzen verrühren. Frische Kräuter erst nach dem Garen verwenden. Das Gemüse untermischen.

3. Die Eiermasse zurück in die dünn gefettete Form geben, höchstens 2,5 cm hoch. Bei 160 °C weitere 11–15 Minuten garen.

4. Die Mitte muss vollständig gestockt sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Mit Ofenhandschuhen herausheben, mit den frischen Kräutern bestreuen und warm servieren.

Küchentipp: Die Zeit umfasst das Vorgaren des Gemüses. Feuchte Gemüsemasse vor dem Vermischen kurz abtropfen lassen.

Geschätzt pro Portion: 260 kcal | 21,2 g EW | 6,9 g KH | 15,6 g Fett

05 · Herzhafte Möhren-Hafer-Muffins

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 35 g zarte Haferflocken
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 90 g Magerquark
- 65 g Möhre
- 10 g Kürbiskerne
- 3 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

3 ofenfeste Muffinförmchen à ca. 100 ml · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Möhre fein raspeln, in einem sauberen Tuch leicht ausdrücken. Förmchen mit Öl ausstreichen.

2. Quark, Ei, Haferflocken und Gewürze verrühren. Gemüse und Kürbiskerne untermischen. Auf drei Förmchen verteilen, maximal 3 cm hoch.

3. Bei 160 °C 18–22 Minuten backen, bis die Muffins gestockt sind und leicht Farbe annehmen. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. 5 Minuten in den Formen ruhen lassen. Mit einem Messer vorsichtig lösen; alle drei Muffins ergeben eine Portion.

Küchentipp: Ohne Backpulver werden die Muffins kompakt und saftig. Erst nach der Ruhezeit aus den Förmchen lösen.

Geschätzt pro Portion: 375 kcal | 25,5 g EW | 29,7 g KH | 15,4 g Fett

06 · Champignon-Rührei auf Vollkornbrot

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	13–17 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 100 g Champignons
- 60 g Vollkornbrot ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form und Airfryer-Korb

Zubereitung

1. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl in der Form bei 180 °C 5 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

2. Eier mit Milch und Gewürzen verquirlen, zugeben. Bei 170 °C 6–8 Minuten garen, dabei nach 3 Minuten und zum Ende mit einem hitzefesten Spatel locker zusammenschieben.

3. Das Ei vollständig stocken lassen. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Form herausnehmen. Brotscheiben bei 170 °C 2–4 Minuten goldgelb rösten. Eimischung darauf verteilen und Kräuter darüberstreuen.

Küchentipp: Die Form muss mit Luftabstand in den Korb passen. Zeiten sind Richtwerte; den Garzustand prüfen.

Geschätzt pro Portion: 350 kcal | 20,7 g EW | 28,2 g KH | 15,3 g Fett

07 · Birnen-Haferfrühstück mit Haselnüssen

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 100 g Birne ohne Kerngehäuse
- 70 ml Milch (1,5 % Fett)
- 80 g Skyr natur
- 10 g Haselnüsse, gehackt
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse waschen und in kleine Würfel schneiden; Kerngehäuse oder Steine entfernen.
2. Haferflocken mit Milch, Skyr natur und Gewürzen verrühren. Obst und Haselnüsse, gehackt unterheben.
3. In eine kleine flache ofenfeste Form füllen, höchstens 2,5 cm hoch. Bei 160 °C 16–20 Minuten backen.
4. Die Haferflocken sollen weich sein, die Oberfläche nur leicht goldgelb. 3 Minuten stehen lassen und warm löffeln.

Küchentipp: Das Frühstück kommt ohne Ei aus. Die Mitte bleibt weich und wird beim kurzen Stehen etwas fester.

Geschätzt pro Portion: 355 kcal | 18,5 g EW | 42,9 g KH | 10,4 g Fett

08 · Zucchini-Feta-Eiertöpfchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	15–19 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 60 g Zucchini
- 60 g Feta
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

2 flache ofenfeste Förmchen à ca. 180 ml und eine kleine Form zum Vorgaren

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde schneiden. Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln. Mit 2 g Öl in der Form bei 180 °C 4 Minuten vorgaren.

2. Eier mit Milch, Feta und den Gewürzen verrühren. Frische Kräuter erst nach dem Garen verwenden. Das Gemüse untermischen.

3. Restliches Öl auf zwei flache Förmchen verteilen. Masse höchstens 2,5 cm hoch einfüllen und bei 160 °C weitere 11–15 Minuten garen.

4. Die Mitte muss vollständig gestockt sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Mit Ofenhandschuhen herausheben, mit den frischen Kräutern bestreuen und warm servieren.

Küchentipp: Die Zeit umfasst das Vorgaren des Gemüses. Feuchte Gemüsemasse vor dem Vermischen kurz abtropfen lassen.

Geschätzt pro Portion: 350 kcal | 22,7 g EW | 3,7 g KH | 26,3 g Fett

09 · Heidelbeer-Haferauflauf mit Mandeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 100 g frische Heidelbeeren
- 70 ml Milch (1,5 % Fett)
- 80 g Naturjoghurt
- 10 g Mandeln, gemahlen
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Frische heidelbeeren waschen und in kleine Würfel schneiden; Kerngehäuse oder Steine entfernen.
2. Haferflocken mit Milch, Naturjoghurt und Gewürzen verrühren. Obst und Mandeln, gemahlen unterheben.
3. In eine kleine flache ofenfeste Form füllen, höchstens 2,5 cm hoch. Bei 160 °C 16–20 Minuten backen.
4. Die Haferflocken sollen weich sein, die Oberfläche nur leicht goldgelb. 3 Minuten stehen lassen und warm löffeln.

Küchentipp: Das Frühstück kommt ohne Ei aus. Die Mitte bleibt weich und wird beim kurzen Stehen etwas fester.

Geschätzt pro Portion: 340 kcal | 13,3 g EW | 38,8 g KH | 12,7 g Fett

10 · Brokkoli-Quark-Muffins

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 35 g zarte Haferflocken
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 90 g Magerquark
- 65 g Brokkoli
- 10 g Sesamsamen
- 3 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

3 ofenfeste Muffinförmchen à ca. 100 ml · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Brokkoli sehr fein hacken, auch den geschälten Stiel. Förmchen mit Öl ausstreichen.

2. Quark, Ei, Haferflocken und Gewürze verrühren. Gemüse und Sesamsamen untermischen. Auf drei Förmchen verteilen, maximal 3 cm hoch.

3. Bei 160 °C 18–22 Minuten backen, bis die Muffins gestockt sind und leicht Farbe annehmen. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. 5 Minuten in den Formen ruhen lassen. Mit einem Messer vorsichtig lösen; alle drei Muffins ergeben eine Portion.

Küchentipp: Ohne Backpulver werden die Muffins kompakt und saftig. Erst nach der Ruhezeit aus den Förmchen lösen.

Geschätzt pro Portion: 375 kcal | 25,6 g EW | 29 g KH | 15,7 g Fett

11 · Kichererbsen mit Paprika und Bulgur

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 180 g Paprika, entkernt
- 90 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Paprika in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Kichererbsen, abgespült und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Kichererbsen, abgespült und abgetropft und Bulgur, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 410 kcal | 17,3 g EW | 51,5 g KH | 11,1 g Fett

12 · Linsen-Pilz-Bowl mit Vollkornreis

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Linsen, gegart und abgetropft
- 180 g Champignons
- 90 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Linsen, gegart und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Linsen, gegart und abgetropft und Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 385 kcal | 20,8 g EW | 48,1 g KH | 9,3 g Fett

13 · Weiße Bohnen mit Fenchel und Quinoa

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 180 g Fenchel, geputzt
- 90 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Fenchelstrunk entfernen und die Knolle in 5 mm dünne Streifen schneiden. Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft und Quinoa, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 400 kcal | 18,9 g EW | 46,7 g KH | 10,1 g Fett

14 · Kidneybohnen-Kürbis-Schale

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 180 g Hokkaido, entkernt
- 90 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Hokkaido in 1 cm große Würfel schneiden. Kidneybohnen, abgespült und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Kidneybohnen, abgespült und abgetropft und Bulgur, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 420 kcal | 18,5 g EW | 58,1 g KH | 9,3 g Fett

15 · Kichererbsen-Brokkoli-Couscous

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 180 g Brokkoli
- 90 g Couscous, bereits gegart
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen; den geschälten Stiel dünn schneiden. Kichererbsen, abgespült und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Kichererbsen, abgespült und abgetropft und Couscous, bereits gegart mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 440 kcal | 21,1 g EW | 56,9 g KH | 11,3 g Fett

16 · Linsen-Zucchini-Bowl

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Linsen, gegart und abgetropft
- 180 g Zucchini
- 90 g Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde schneiden. Linsen, gegart und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Linsen, gegart und abgetropft und Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 400 kcal | 20,8 g EW | 52,8 g KH | 10,1 g Fett

17 · Bohnen-Tomaten-Vollkornnudeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 180 g Tomaten
- 90 g Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft und Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 405 kcal | 19,6 g EW | 52,7 g KH | 9,9 g Fett

18 · Quinoa mit Edamame und Möhren

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 180 g Möhre
- 90 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Möhre in höchstens 3 mm dünne Scheiben schneiden. Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft und Quinoa, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 480 kcal | 27,1 g EW | 39,9 g KH | 19,2 g Fett

19 · Kichererbsen-Auberginen-Bowl

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 180 g Aubergine
- 90 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Aubergine in 1,5 cm große Würfel schneiden. Kichererbsen, abgespült und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Kichererbsen, abgespült und abgetropft und Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 435 kcal | 16,9 g EW | 56,9 g KH | 11,7 g Fett

20 · Linsen mit Roter Bete und Bulgur

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 150 g Linsen, gegart und abgetropft
- 180 g Rote Bete, vorgegart
- 90 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Naturjoghurt
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Vorgegarte Rote Bete in 1 cm große Würfel schneiden. Linsen, gegart und abgetropft gut abtropfen lassen.

2. Gemüse mit Öl und trockenen Gewürzen in der Form verteilen. Bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren, dabei einmal umrühren.

3. Linsen, gegart und abgetropft und Bulgur, gekocht und gekühlt mit 2 EL Wasser unterrühren. Weitere 8–10 Minuten garen; nach der Hälfte umrühren. Die gesamte Mischung muss dampfend heiß sein.

4. Joghurt mit frischen Kräutern oder Zitrussaft abschmecken und erst am Tisch als kühlen Klecks dazugeben.

Küchentipp: Gekochtes Getreide und Hülsenfrüchte bereits gekühlt bereithalten. Ihre Kochzeit ist zusätzlich nötig, wenn du sie frisch kochst.

Geschätzt pro Portion: 390 kcal | 18,5 g EW | 53,4 g KH | 8,4 g Fett

21 · Zitronen-Hähnchen mit Fenchel

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Fenchel, geputzt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Fenchelstrunk entfernen und die Knolle in 5 mm dünne Streifen schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Hähnchenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Quinoa, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 425 kcal | 48,2 g EW | 24,8 g KH | 9,5 g Fett

22 · Paprika-Pute mit Vollkornreis

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g Paprika, entkernt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Paprika in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Putenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 415 kcal | 47,8 g EW | 33,1 g KH | 8,4 g Fett

23 · Hähnchen mit Brokkoli und Bulgur

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Brokkoli
- 5 g Rapsöl
- 100 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen; den geschälten Stiel dünn schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Hähnchenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Bulgur, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 390 kcal | 49,7 g EW | 22 g KH | 8,1 g Fett

24 · Putenstreifen mit Zucchini-Couscous

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g Zucchini
- 5 g Rapsöl
- 100 g Couscous, bereits gegart
- 20 ml Wasser
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Putenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Couscous, bereits gegart mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 385 kcal | 50 g EW | 26,1 g KH | 7,7 g Fett

25 · Curry-Hähnchen mit Blumenkohl

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Blumenkohl
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Blumenkohl in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Hähnchenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 410 kcal | 47,8 g EW | 28,2 g KH | 8,7 g Fett

26 · Pute mit Pilzen und Vollkornnudeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g Champignons
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Putenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 430 kcal | 54,7 g EW | 27,2 g KH | 9,1 g Fett

27 · Hähnchen mit Möhren und Ingwer

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Möhre
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Möhre in höchstens 3 mm dünne Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Hähnchenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Quinoa, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren. Sesam erst am Ende darüberstreuen.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 470 kcal | 48,8 g EW | 33 g KH | 11,9 g Fett

28 · Putenbällchen mit Zucchini

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	14–18 Min.	180 °C	1



Airfryer-Korb mit Lochrost; kleine Schüssel für den Dip

Zutaten

- 170 g Putenhackfleisch, roh
- 100 g Zucchini
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 12 g zarte Haferflocken
- 4 g Rapsöl
- 80 g Magerquark
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Zubereitung

1. Zucchini fein raspeln und sehr gründlich ausdrücken. Mit Hackfleisch, Ei, Haferflocken und den trockenen Gewürzen verkneten.

2. Sechs flache Bällchen formen, etwa 4 cm breit und höchstens 2 cm dick. Außen dünn mit dem Öl bestreichen.

3. Mit Abstand in den Korb legen. Bei 180 °C 14–18 Minuten garen, nach 8 Minuten vorsichtig wenden. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Quark mit 1–2 EL Wasser und frischen Kräutern oder Zitrussaft glatt rühren. Zu allen sechs Bällchen als eine Portion servieren.

Küchentipp: Fein geraspeltes, ausgedrücktes Gemüse hält die Bällchen zusammen. Mit feuchten Händen formen.

Geschätzt pro Portion: 485 kcal | 53,3 g EW | 13,2 g KH | 23,8 g Fett

29 · Rinderbällchen mit Möhren

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	14–18 Min.	180 °C	1



Airfryer-Korb mit Lochrost; kleine Schüssel für den Dip

Zutaten

- 170 g Rinderhackfleisch, roh
- 100 g Möhre
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 12 g zarte Haferflocken
- 4 g Rapsöl
- 80 g Magerquark
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Zubereitung

1. Möhre fein raspeln und sehr gründlich ausdrücken. Mit Hackfleisch, Ei, Haferflocken und den trockenen Gewürzen verkneten.

2. Sechs flache Bällchen formen, etwa 4 cm breit und höchstens 2 cm dick. Außen dünn mit dem Öl bestreichen.

3. Mit Abstand in den Korb legen. Bei 180 °C 14–18 Minuten garen, nach 8 Minuten vorsichtig wenden. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Quark mit 1–2 EL Wasser und frischen Kräutern oder Zitrussaft glatt rühren. Zu allen sechs Bällchen als eine Portion servieren.

Küchentipp: Fein geraspeltes, ausgedrücktes Gemüse hält die Bällchen zusammen. Mit feuchten Händen formen.

Geschätzt pro Portion: 610 kcal | 52,4 g EW | 17,7 g KH | 35,5 g Fett

30 · Hähnchen mit Spargel und Quinoa

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	18–22 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g grüner Spargel
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Hähnchenbrust, roh mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 12–16 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Quinoa, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 405 kcal | 50 g EW | 23 g KH | 9,3 g Fett

31 · Dill-Lachs auf Brokkoli

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Brokkoli
- 5 g Rapsöl
- 100 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Dill, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen; den geschälten Stiel dünn schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Lachsfilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Bulgur, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 565 kcal | 44,3 g EW | 21,6 g KH | 29,4 g Fett

32 · Kabeljau mit Tomaten-Couscous

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Tomaten
- 5 g Rapsöl
- 100 g Couscous, bereits gegart
- 20 ml Wasser
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Couscous, bereits gegart mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 340 kcal | 37,9 g EW | 26,8 g KH | 6,8 g Fett

33 · Forelle mit Fenchel und Quinoa

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Fenchel, geputzt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Fenchelstrunk entfernen und die Knolle in 5 mm dünne Streifen schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Forellenfilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Quinoa, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 490 kcal | 42,8 g EW | 24,8 g KH | 19,9 g Fett

34 · Seelachs auf Paprika-Reis

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Paprika, entkernt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Paprika in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Seelachsfilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 360 kcal | 35,2 g EW | 33,1 g KH | 7,8 g Fett

35 · Ingwer-Garnelen mit Zucchini

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 180 g Zucchini
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Quinoa, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren. Sesam erst am Ende darüberstreuen.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 385 kcal | 44,9 g EW | 24,3 g KH | 11 g Fett

36 · Lachs mit Spargel und Bulgur

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g grüner Spargel
- 5 g Rapsöl
- 100 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Lachsfilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Bulgur, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 540 kcal | 43,3 g EW | 18 g KH | 28,8 g Fett

37 · Kabeljau auf Kräuterpilzen

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Champignons
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 385 kcal | 43,9 g EW | 27,2 g KH | 8,5 g Fett

38 · Forelle mit Möhren-Couscous

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Möhre
- 5 g Rapsöl
- 100 g Couscous, bereits gegart
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Dill, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Möhre in höchstens 3 mm dünne Scheiben schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Forellenfilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Couscous, bereits gegart mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 495 kcal | 41,4 g EW | 35 g KH | 18,2 g Fett

39 · Garnelen mit Tomaten und Vollkornnudeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 180 g Tomaten
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornnudeln, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 385 kcal | 43,6 g EW | 31,5 g KH | 8 g Fett

40 · Seelachs mit Blumenkohl und Quinoa

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 180 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Blumenkohl
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Blumenkohl in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Seelachsfilet, aufgetaut und ohne gräten mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 10–14 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Quinoa, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 345 kcal | 38,7 g EW | 23,2 g KH | 8,7 g Fett

41 · Sesamtofu mit Brokkoli

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–23 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Brokkoli
- 5 g Rapsöl
- 100 g Vollkornreis, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen; den geschälten Stiel dünn schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Fester naturtofu, abgetropft mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 13–17 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Vollkornreis, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Tofu soll rundum heiß sein und leichte Röstkanten haben. Reste als Beilage ebenfalls vollständig durcherhitzen.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren. Sesam erst am Ende darüberstreuen.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 555 kcal | 41,3 g EW | 34,6 g KH | 26,6 g Fett

42 · Zitronentofu mit Zucchini

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–23 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Zucchini
- 5 g Rapsöl
- 100 g Quinoa, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Fester naturtofu, abgetropft mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 13–17 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Quinoa, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Tofu soll rundum heiß sein und leichte Röstkanten haben. Reste als Beilage ebenfalls vollständig durcherhitzen.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 495 kcal | 39,5 g EW | 25,4 g KH | 25,1 g Fett

43 · Paprikahälften mit Linsen und Feta

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	23–29 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Paprika, entkernt
- 120 g Linsen, gegart und abgetropft
- 40 g Feta
- 80 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Paprika längs halbieren, Samen und weiße Häute entfernen. Die Hälften innen mit Öl bestreichen und bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren.

2. Linsen, gegart und abgetropft zerdrücken oder fein zerbröseln. Mit passierten Tomaten, Gewürzen und gegebenenfalls gehacktem Gemüseinneren verrühren.

3. Füllung in die vorgegarten Hälften geben. Feta darüber verteilen. In einer flachen Form bei 180 °C weitere 15–19 Minuten garen.

4. Die Füllung muss durchgehend heiß und das Gemüse weich genug sein. Mit frischen Kräutern servieren. Für mehr Garzeit die Temperatur auf 160 °C reduzieren.

Küchentipp: Für die Füllung werden bereits gegarte Hülsenfrüchte oder verzehrfertiger Naturtofu verwendet, kein rohes Hackfleisch.

Geschätzt pro Portion: 365 kcal | 17,7 g EW | 34,6 g KH | 14,3 g Fett

44 · Zucchiniboote mit Bohnen und Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	23–29 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Zucchini
- 120 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 40 g Mozzarella, abgetropft
- 80 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen. Fruchtfleisch fein hacken. Die Hälften innen mit Öl bestreichen und bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren.

2. Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft zerdrücken oder fein zerbröseln. Mit passierten Tomaten, Gewürzen und gegebenenfalls gehacktem Gemüseinneren verrühren.

3. Füllung in die vorgegarten Hälften geben. Mozzarella, abgetropft darüber verteilen. In einer flachen Form bei 180 °C weitere 15–19 Minuten garen.

4. Die Füllung muss durchgehend heiß und das Gemüse weich genug sein. Mit frischen Kräutern servieren. Für mehr Garzeit die Temperatur auf 160 °C reduzieren.

Küchentipp: Für die Füllung werden bereits gegarte Hülsenfrüchte oder verzehrfertiger Naturtofu verwendet, kein rohes Hackfleisch.

Geschätzt pro Portion: 330 kcal | 20,9 g EW | 27,5 g KH | 13,5 g Fett

45 · Champignons mit Tofu und Hartkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	23–29 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Champignons
- 120 g fester Naturtofu, abgetropft
- 40 g Hartkäse, gerieben
- 80 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Sehr große Champignons verwenden. Stiele herausdrehen und klein hacken. Die Hälften innen mit Öl bestreichen und bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren.

2. Fester naturtofu, abgetropft zerdrücken oder fein zerbröseln. Mit passierten Tomaten, Gewürzen und gegebenenfalls gehacktem Gemüseinneren verrühren.

3. Füllung in die vorgegarten Hälften geben. Hartkäse, gerieben darüber verteilen. In einer flachen Form bei 180 °C weitere 15–19 Minuten garen.

4. Die Füllung muss durchgehend heiß und das Gemüse weich genug sein. Mit frischen Kräutern servieren. Für mehr Garzeit die Temperatur auf 160 °C reduzieren.

Küchentipp: Für die Füllung werden bereits gegarte Hülsenfrüchte oder verzehrfertiger Naturtofu verwendet, kein rohes Hackfleisch.

Geschätzt pro Portion: 450 kcal | 41 g EW | 6,5 g KH | 27,4 g Fett

46 · Brokkoli-Hüttenkäse-Gratin

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	24–28 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 230 g Brokkoli
- 110 g körniger Frischkäse
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Gouda, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen; den geschälten Stiel dünn schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

2. Körniger frischkäse mit Ei, Milch und Gewürzen glatt rühren. Über das Gemüse geben, höchstens 3 cm hoch. Gouda, gerieben darüber verteilen.

3. Bei 170 °C weitere 16–20 Minuten backen. Die Mitte soll fest und durchgehend heiß, die Oberfläche goldgelb sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Form vorsichtig herausnehmen. Mit frischen Kräutern bestreuen und nach 3 Minuten Ruhezeit servieren.

Küchentipp: Das Vorgaren zählt zur Garzeit. Sehr dicke Gemüsestücke würden innen zu fest bleiben.

Geschätzt pro Portion: 380 kcal | 32,5 g EW | 16,1 g KH | 19,6 g Fett

47 · Blumenkohl-Quark-Auflauf

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	24–28 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 230 g Blumenkohl
- 110 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Hartkäse, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Blumenkohl in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

2. Magerquark mit Ei, Milch und Gewürzen glatt rühren. Über das Gemüse geben, höchstens 3 cm hoch. Hartkäse, gerieben darüber verteilen.

3. Bei 170 °C weitere 16–20 Minuten backen. Die Mitte soll fest und durchgehend heiß, die Oberfläche goldgelb sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Form vorsichtig herausnehmen. Mit frischen Kräutern bestreuen und nach 3 Minuten Ruhezeit servieren.

Küchentipp: Das Vorgaren zählt zur Garzeit. Sehr dicke Gemüsestücke würden innen zu fest bleiben.

Geschätzt pro Portion: 330 kcal | 31,9 g EW | 12,1 g KH | 15,3 g Fett

48 · Aubergine mit Kichererbsenfüllung

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	23–29 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Aubergine
- 120 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 40 g Feta
- 80 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Aubergine längs halbieren. Fruchtfleisch kreuzweise tief einschneiden, die Schale ganz lassen. Die Hälften innen mit Öl bestreichen und bei 180 °C 8–10 Minuten vorgaren.

2. Nach dem Vorgaren einen Teil des weichen Fruchtfleischs herauslösen und klein hacken. Kichererbsen, abgespült und abgetropft zerdrücken oder fein zerbröseln. Mit passierten Tomaten, Gewürzen und gegebenenfalls gehacktem Gemüseinneren verrühren.

3. Füllung in die vorgegarten Hälften geben. Feta darüber verteilen. In einer flachen Form bei 180 °C weitere 15–19 Minuten garen.

4. Die Füllung muss durchgehend heiß und das Gemüse weich genug sein. Mit frischen Kräutern servieren. Für mehr Garzeit die Temperatur auf 160 °C reduzieren.

Küchentipp: Für die Füllung werden bereits gegarte Hülsenfrüchte oder verzehrfertiger Naturtofu verwendet, kein rohes Hackfleisch.

Geschätzt pro Portion: 385 kcal | 17,7 g EW | 33,2 g KH | 16,1 g Fett

49 · Tofu mit Fenchel und Bulgur

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–23 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Fenchel, geputzt
- 5 g Rapsöl
- 100 g Bulgur, gekocht und gekühlt
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Fenchelstrunk entfernen und die Knolle in 5 mm dünne Streifen schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

2. Gemüse mit der Hälfte des Öls in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C 6 Minuten vorgaren und einmal wenden.

3. Fester naturtofu, abgetropft mit restlichem Öl und Gewürzen mischen. Auf das Gemüse legen und bei 180 °C weitere 13–17 Minuten garen. Nach der halben Zeit vorsichtig wenden. Frische Kräuter und Zitronen- oder Limettensaft erst zum Schluss zugeben.

4. Bulgur, gekocht und gekühlt mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

5. Tofu soll rundum heiß sein und leichte Röstkanten haben. Reste als Beilage ebenfalls vollständig durcherhitzen.

6. Mit frischen Kräutern und gegebenenfalls Zitrussaft abschmecken. Direkt auf einem Teller servieren.

Küchentipp: Gemüse und Protein bleiben in einer flachen Schicht. Bei kleinem Korb zwei Durchgänge einplanen; die Garzeit fällt dann pro Durchgang an.

Geschätzt pro Portion: 480 kcal | 37,5 g EW | 21,8 g KH | 23 g Fett

50 · Lauch-Ricotta-Gratin

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	24–28 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 230 g Lauch, geputzt
- 110 g Ricotta
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Mozzarella, abgetropft
- 3 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Lauch längs einschneiden, zwischen den Schichten gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

2. Ricotta mit Ei, Milch und Gewürzen glatt rühren. Über das Gemüse geben, höchstens 3 cm hoch. Mozzarella, abgetropft darüber verteilen.

3. Bei 170 °C weitere 16–20 Minuten backen. Die Mitte soll fest und durchgehend heiß, die Oberfläche goldgelb sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. Form vorsichtig herausnehmen. Mit frischen Kräutern bestreuen und nach 3 Minuten Ruhezeit servieren.

Küchentipp: Das Vorgaren zählt zur Garzeit. Sehr dicke Gemüsestücke würden innen zu fest bleiben.

Geschätzt pro Portion: 430 kcal | 27 g EW | 13,8 g KH | 27,2 g Fett

51 · Linsen-Möhren-Puffer

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 160 g Linsen, gegart und abgetropft
- 100 g Möhre
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g zarte Haferflocken
- 5 g Rapsöl
- 100 g Skyr natur
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb und ein passgenaues, durch die Puffer beschwertes Stück Backpapier · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Linsen, gegart und abgetropft gründlich abtropfen lassen, fein zerdrücken. Möhre fein raspeln und kräftig ausdrücken.

2. Beides mit Ei, Haferflocken und trockenen Gewürzen vermengen. 5 Minuten quellen lassen.

3. Vier flache Puffer formen, höchstens 1,5 cm dick. Dünn mit Öl bepinseln, auf dem beschwerten Papier im Korb verteilen. Nicht mit losem Papier vorheizen.

4. Bei 180 °C 16–20 Minuten garen. Nach 10 Minuten behutsam wenden. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Skyr mit frischen Kräutern, gegebenenfalls Zitrussaft und 1–2 EL Wasser glatt rühren. Zu den vier Puffern reichen.

Küchentipp: Kleine flache Puffer lassen sich leichter wenden. Erst wenden, wenn die Unterseite fest genug ist.

Geschätzt pro Portion: 455 kcal | 32,1 g EW | 47,2 g KH | 12,4 g Fett

52 · Kichererbsen-Zucchini-Puffer

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 160 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 100 g Zucchini
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g zarte Haferflocken
- 5 g Rapsöl
- 100 g Skyr natur
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb und ein passgenaues, durch die Puffer beschwertes Stück Backpapier · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Kichererbsen, abgespült und abgetropft gründlich abtropfen lassen, fein zerdrücken. Zucchini fein raspeln und kräftig ausdrücken.

2. Beides mit Ei, Haferflocken und trockenen Gewürzen vermengen. 5 Minuten quellen lassen.

3. Vier flache Puffer formen, höchstens 1,5 cm dick. Dünn mit Öl bepinseln, auf dem beschwerten Papier im Korb verteilen. Nicht mit losem Papier vorheizen.

4. Bei 180 °C 16–20 Minuten garen. Nach 10 Minuten behutsam wenden. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Skyr mit frischen Kräutern, gegebenenfalls Zitrussaft und 1–2 EL Wasser glatt rühren. Zu den vier Puffern reichen.

Küchentipp: Kleine flache Puffer lassen sich leichter wenden. Erst wenden, wenn die Unterseite fest genug ist.

Geschätzt pro Portion: 485 kcal | 33 g EW | 47,5 g KH | 15,3 g Fett

53 · Weiße-Bohnen-Brokkoli-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 160 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 100 g Brokkoli
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g zarte Haferflocken
- 5 g Rapsöl
- 100 g Skyr natur
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb und ein passgenaues, durch die Puffer beschwertes Stück Backpapier · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft gründlich abtropfen lassen, fein zerdrücken. Brokkoli fein raspeln und kräftig ausdrücken.

2. Beides mit Ei, Haferflocken und trockenen Gewürzen vermengen. 5 Minuten quellen lassen.

3. Vier flache Puffer formen, höchstens 1,5 cm dick. Dünn mit Öl bepinseln, auf dem beschwerten Papier im Korb verteilen. Nicht mit losem Papier vorheizen.

4. Bei 180 °C 16–20 Minuten garen. Nach 10 Minuten behutsam wenden. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Skyr mit frischen Kräutern, gegebenenfalls Zitrussaft und 1–2 EL Wasser glatt rühren. Zu den vier Puffern reichen.

Küchentipp: Kleine flache Puffer lassen sich leichter wenden. Erst wenden, wenn die Unterseite fest genug ist.

Geschätzt pro Portion: 450 kcal | 34,2 g EW | 43,4 g KH | 12,7 g Fett

54 · Kartoffelstifte mit Kräuterquark

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	20–26 Min.	180 °C	1



Airfryer-Korb; Schüssel für den Dip

Zutaten

- 250 g Kartoffeln, roh, geschält
- 6 g Rapsöl
- 150 g Magerquark
- 10 g Kürbiskerne
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Zubereitung

1. Kartoffeln, roh, geschält in gleichmäßig dünne, höchstens 1 cm breite Stifte schneiden. Sehr gut trocken tupfen.

2. Mit Öl und trockenen Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen, bei 180 °C 20–26 Minuten garen. Nach 8 und 16 Minuten schütteln.

3. Magerquark mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Frische Kräuter oder Zitrussaft unterrühren. Kürbiskerne fein hacken und darüberstreuen.

4. Gemüsestifte innen auf Weichheit prüfen. Nur goldgelb bräunen und mit dem Dip servieren.

Küchentipp: Ein dicht gefüllter Korb macht die Stifte weich. Bei Bedarf auf zwei Durchgänge aufteilen.

Geschätzt pro Portion: 400 kcal | 26,1 g EW | 44 g KH | 11,5 g Fett

55 · Süßkartoffelstifte mit Zitronenskyr

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	20–26 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Süßkartoffel
- 6 g Rapsöl
- 150 g Skyr natur
- 10 g Sesamsamen
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb; Schüssel für den Dip

Zubereitung

1. Süßkartoffel in gleichmäßig dünne, höchstens 1 cm breite Stifte schneiden. Sehr gut trocken tupfen.

2. Mit Öl und trockenen Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen, bei 180 °C 20–26 Minuten garen. Nach 8 und 16 Minuten schütteln.

3. Skyr natur mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Frische Kräuter oder Zitrussaft unterrühren. Sesamsamen fein hacken und darüberstreuen.

4. Gemüsestifte innen auf Weichheit prüfen. Nur goldgelb bräunen und mit dem Dip servieren.

Küchentipp: Ein dicht gefüllter Korb macht die Stifte weich. Bei Bedarf auf zwei Durchgänge aufteilen.

Geschätzt pro Portion: 425 kcal | 22,5 g EW | 57,4 g KH | 11,6 g Fett

56 · Kohlrabistifte mit Walnussdip

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	20–26 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Kohlrabi, geschält
- 6 g Rapsöl
- 150 g Magerquark
- 10 g Walnusskerne, gehackt
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb; Schüssel für den Dip

Zubereitung

1. Kohlrabi, geschält in gleichmäßig dünne, höchstens 1 cm breite Stifte schneiden. Sehr gut trocken tupfen.

2. Mit Öl und trockenen Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen, bei 180 °C 20–26 Minuten garen. Nach 8 und 16 Minuten schütteln.

3. Magerquark mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Frische Kräuter oder Zitrussaft unterrühren. Walnusskerne, gehackt fein hacken und darüberstreuen.

4. Gemüsestifte innen auf Weichheit prüfen. Nur goldgelb bräunen und mit dem Dip servieren.

Küchentipp: Ein dicht gefüllter Korb macht die Stifte weich. Bei Bedarf auf zwei Durchgänge aufteilen.

Geschätzt pro Portion: 290 kcal | 23,9 g EW | 16,1 g KH | 13,1 g Fett

57 · Selleriestifte mit Paprikaquark

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	20–26 Min.	180 °C	1



Airfryer-Korb; Schüssel für den Dip

Zutaten

- 250 g Knollensellerie, geschält
- 6 g Rapsöl
- 150 g Magerquark
- 10 g Kürbiskerne
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Zubereitung

1. Knollensellerie, geschält in gleichmäßig dünne, höchstens 1 cm breite Stifte schneiden. Sehr gut trocken tupfen.

2. Mit Öl und trockenen Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen, bei 180 °C 20–26 Minuten garen. Nach 8 und 16 Minuten schütteln.

3. Magerquark mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Frische Kräuter oder Zitrussaft unterrühren. Kürbiskerne fein hacken und darüberstreuen.

4. Gemüsestifte innen auf Weichheit prüfen. Nur goldgelb bräunen und mit dem Dip servieren.

Küchentipp: Ein dicht gefüllter Korb macht die Stifte weich. Bei Bedarf auf zwei Durchgänge aufteilen.

Geschätzt pro Portion: 280 kcal | 24,8 g EW | 12,2 g KH | 12 g Fett

58 · Kidneybohnen-Paprika-Puffer

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 160 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 100 g Paprika, entkernt
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g zarte Haferflocken
- 5 g Rapsöl
- 100 g Skyr natur
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb und ein passgenaues, durch die Puffer beschwertes Stück Backpapier · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Kidneybohnen, abgespült und abgetropft gründlich abtropfen lassen, fein zerdrücken. Paprika, entkernt fein raspeln und kräftig ausdrücken.

2. Beides mit Ei, Haferflocken und trockenen Gewürzen vermengen. 5 Minuten quellen lassen.

3. Vier flache Puffer formen, höchstens 1,5 cm dick. Dünn mit Öl bepinseln, auf dem beschwerten Papier im Korb verteilen. Nicht mit losem Papier vorheizen.

4. Bei 180 °C 16–20 Minuten garen. Nach 10 Minuten behutsam wenden. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Skyr mit frischen Kräutern, gegebenenfalls Zitrussaft und 1–2 EL Wasser glatt rühren. Zu den vier Puffern reichen.

Küchentipp: Kleine flache Puffer lassen sich leichter wenden. Erst wenden, wenn die Unterseite fest genug ist.

Geschätzt pro Portion: 445 kcal | 32,3 g EW | 43,6 g KH | 12,6 g Fett

59 · Möhrenstifte mit Curryjoghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	20–26 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Möhre
- 6 g Rapsöl
- 150 g Naturjoghurt
- 10 g Erdnüsse, ungesalzen
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb; Schüssel für den Dip

Zubereitung

1. Möhre in gleichmäßig dünne, höchstens 1 cm breite Stifte schneiden. Sehr gut trocken tupfen.

2. Mit Öl und trockenen Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen, bei 180 °C 20–26 Minuten garen. Nach 8 und 16 Minuten schütteln.

3. Naturjoghurt mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Frische Kräuter oder Zitrussaft unterrühren. Erdnüsse, ungesalzen fein hacken und darüberstreuen.

4. Gemüsestifte innen auf Weichheit prüfen. Nur goldgelb bräunen und mit dem Dip servieren.

Küchentipp: Ein dicht gefüllter Korb macht die Stifte weich. Bei Bedarf auf zwei Durchgänge aufteilen.

Geschätzt pro Portion: 305 kcal | 9,9 g EW | 25,4 g KH | 16,7 g Fett

60 · Kürbisspalten mit Haselnussquark

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	20–26 Min.	180 °C	1



Zutaten

- 250 g Hokkaido, entkernt
- 6 g Rapsöl
- 150 g Magerquark
- 10 g Haselnüsse, gehackt
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb; Schüssel für den Dip

Zubereitung

1. Hokkaido, entkernt in gleichmäßig dünne, höchstens 1 cm breite Stifte schneiden. Sehr gut trocken tupfen.
2. Mit Öl und trockenen Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen, bei 180 °C 20–26 Minuten garen. Nach 8 und 16 Minuten schütteln.
3. Magerquark mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Frische Kräuter oder Zitrussaft unterrühren. Haselnüsse, gehackt fein hacken und darüberstreuen.
4. Gemüsestifte innen auf Weichheit prüfen. Nur goldgelb bräunen und mit dem Dip servieren.

Küchentipp: Ein dicht gefüllter Korb macht die Stifte weich. Bei Bedarf auf zwei Durchgänge aufteilen.

Geschätzt pro Portion: 380 kcal | 23,9 g EW | 36,9 g KH | 14,1 g Fett

61 · Himbeer-Quark-Auflauf

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–24 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 150 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g frische Himbeeren
- 12 g Mandeln, gemahlen
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Frische himbeeren waschen, gut abtropfen lassen und gegebenenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Form mit Öl fetten.

2. Quark mit Ei, Gewürzen und Mandeln, gemahlen glatt rühren. Obst vorsichtig unterheben.

3. Höchstens 3 cm hoch in die Form füllen. Bei 160 °C 19–24 Minuten backen, bis die Mitte vollständig gestockt ist. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. 5 Minuten abkühlen lassen. Der Auflauf fällt etwas zusammen und schmeckt mild-säuerlich; er enthält kein zugesetztes Süßungsmittel.

Küchentipp: Nicht so süß wie ein klassisches Dessert. Reifes Obst bringt sein eigenes Aroma mit; keine Süße zusetzen.

Geschätzt pro Portion: 300 kcal | 27,8 g EW | 10,9 g KH | 14,1 g Fett

62 · Warmer Apfel mit Walnussskyr

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	12–16 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 180 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 15 g Walnusskerne, gehackt
- 150 g Skyr natur
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise Zimt

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse waschen und halbieren oder in dicke Spalten schneiden. Kerngehäuse beziehungsweise Steine entfernen.

2. Fruchtstücke mit Öl und Gewürzen mischen und in einer kleinen Form verteilen. Bei 170 °C 12–16 Minuten garen, bis sie weich sind.

3. Walnusskerne, gehackt erst in den letzten 3 Minuten über die Früchte streuen. So werden sie nur leicht geröstet.

4. Früchte kurz abkühlen lassen und auf Skyr natur anrichten. Warm und kühl zusammen servieren.

Küchentipp: Die Nüsse liegen nur kurz im Airfryer. Dunkle oder verbrannte Stellen vermeiden.

Geschätzt pro Portion: 305 kcal | 19,3 g EW | 28,7 g KH | 12,4 g Fett

63 · Pfirsich-Quark-Küchlein

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–24 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 150 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g Pfirsich, entsteint
- 12 g zarte Haferflocken
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Pfirsich, entsteint waschen, gut abtropfen lassen und gegebenenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Form mit Öl fetten.

2. Quark mit Ei, Gewürzen und zarte Haferflocken glatt rühren. Obst vorsichtig unterheben.

3. Höchstens 3 cm hoch in die Form füllen. Bei 160 °C 19–24 Minuten backen, bis die Mitte vollständig gestockt ist. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. 5 Minuten abkühlen lassen. Der Auflauf fällt etwas zusammen und schmeckt mild-säuerlich; er enthält kein zugesetztes Süßungsmittel.

Küchentipp: Nicht so süß wie ein klassisches Dessert. Reifes Obst bringt sein eigenes Aroma mit; keine Süße zusetzen.

Geschätzt pro Portion: 265 kcal | 26,6 g EW | 20,2 g KH | 8,1 g Fett

64 · Warme Birne auf Naturjoghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	12–16 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 180 g Birne ohne Kerngehäuse
- 15 g Haselnüsse, gehackt
- 150 g Naturjoghurt
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise Zimt

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse waschen und halbieren oder in dicke Spalten schneiden. Kerngehäuse beziehungsweise Steine entfernen.

2. Fruchtstücke mit Öl und Gewürzen mischen und in einer kleinen Form verteilen. Bei 170 °C 12–16 Minuten garen, bis sie weich sind.

3. Haselnüsse, gehackt erst in den letzten 3 Minuten über die Früchte streuen. So werden sie nur leicht geröstet.

4. Früchte kurz abkühlen lassen und auf Naturjoghurt anrichten. Warm und kühl zusammen servieren.

Küchentipp: Die Nüsse liegen nur kurz im Airfryer. Dunkle oder verbrannte Stellen vermeiden.

Geschätzt pro Portion: 310 kcal | 8,2 g EW | 29,7 g KH | 16,9 g Fett

65 · Heidelbeer-Quark-Auflauf

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–24 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 150 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g frische Heidelbeeren
- 12 g Mandeln, gemahlen
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Frische heidelbeeren waschen, gut abtropfen lassen und gegebenenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Form mit Öl fetten.

2. Quark mit Ei, Gewürzen und Mandeln, gemahlen glatt rühren. Obst vorsichtig unterheben.

3. Höchstens 3 cm hoch in die Form füllen. Bei 160 °C 19–24 Minuten backen, bis die Mitte vollständig gestockt ist. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. 5 Minuten abkühlen lassen. Der Auflauf fällt etwas zusammen und schmeckt mild-säuerlich; er enthält kein zugesetztes Süßungsmittel.

Küchentipp: Nicht so süß wie ein klassisches Dessert. Reifes Obst bringt sein eigenes Aroma mit; keine Süße zusetzen.

Geschätzt pro Portion: 300 kcal | 27,3 g EW | 13 g KH | 14 g Fett

66 · Geröstete Aprikosen mit Pistazien

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	12–16 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 180 g Aprikosen, entsteint
- 15 g Pistazien, ungesalzen, gehackt
- 150 g Skyr natur
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Aprikosen, entsteint waschen und halbieren oder in dicke Spalten schneiden. Kerngehäuse beziehungsweise Steine entfernen.

2. Fruchtstücke mit Öl und Gewürzen mischen und in einer kleinen Form verteilen. Bei 170 °C 12–16 Minuten garen, bis sie weich sind.

3. Pistazien, ungesalzen, gehackt erst in den letzten 3 Minuten über die Früchte streuen. So werden sie nur leicht geröstet.

4. Früchte kurz abkühlen lassen und auf Skyr natur anrichten. Warm und kühl zusammen servieren.

Küchentipp: Die Nüsse liegen nur kurz im Airfryer. Dunkle oder verbrannte Stellen vermeiden.

Geschätzt pro Portion: 290 kcal | 22,2 g EW | 24 g KH | 10,4 g Fett

67 · Apfel-Quark-Auflauf mit Hafer

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–24 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 150 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 12 g zarte Haferflocken
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise Zimt

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse waschen, gut abtropfen lassen und gegebenenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Form mit Öl fetten.

2. Quark mit Ei, Gewürzen und zarte Haferflocken glatt rühren. Obst vorsichtig unterheben.

3. Höchstens 3 cm hoch in die Form füllen. Bei 160 °C 19–24 Minuten backen, bis die Mitte vollständig gestockt ist. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. 5 Minuten abkühlen lassen. Der Auflauf fällt etwas zusammen und schmeckt mild-säuerlich; er enthält kein zugesetztes Süßungsmittel.

Küchentipp: Nicht so süß wie ein klassisches Dessert. Reifes Obst bringt sein eigenes Aroma mit; keine Süße zusetzen.

Geschätzt pro Portion: 275 kcal | 26,2 g EW | 23 g KH | 8,1 g Fett

68 · Warme Pflaumen mit Mandeljoghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	12–16 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 180 g Pflaumen, entsteint
- 15 g Mandeln, gemahlen
- 150 g Naturjoghurt
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Pflaumen, entsteint waschen und halbieren oder in dicke Spalten schneiden. Kerngehäuse beziehungsweise Steine entfernen.

2. Fruchtstücke mit Öl und Gewürzen mischen und in einer kleinen Form verteilen. Bei 170 °C 12–16 Minuten garen, bis sie weich sind.

3. Mandeln, gemahlen erst in den letzten 3 Minuten über die Früchte streuen. So werden sie nur leicht geröstet.

4. Früchte kurz abkühlen lassen und auf Naturjoghurt anrichten. Warm und kühl zusammen servieren.

Küchentipp: Die Nüsse liegen nur kurz im Airfryer. Dunkle oder verbrannte Stellen vermeiden.

Geschätzt pro Portion: 285 kcal | 9,7 g EW | 25,9 g KH | 15,9 g Fett

69 · Brombeer-Quark-Auflauf

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	19–24 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 150 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g frische Brombeeren
- 12 g Mandeln, gemahlen
- 2 g Rapsöl
- 1 TL fein abgeriebene Schale einer gewaschenen Bio-Orange

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · Ruhezeit: 5 Min.

Zubereitung

1. Frische brombeeren waschen, gut abtropfen lassen und gegebenenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Form mit Öl fetten.

2. Quark mit Ei, Gewürzen und Mandeln, gemahlen glatt rühren. Obst vorsichtig unterheben.

3. Höchstens 3 cm hoch in die Form füllen. Bei 160 °C 19–24 Minuten backen, bis die Mitte vollständig gestockt ist. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

4. 5 Minuten abkühlen lassen. Der Auflauf fällt etwas zusammen und schmeckt mild-säuerlich; er enthält kein zugesetztes Süßungsmittel.

Küchentipp: Nicht so süß wie ein klassisches Dessert. Reifes Obst bringt sein eigenes Aroma mit; keine Süße zusetzen.

Geschätzt pro Portion: 300 kcal | 27,9 g EW | 11 g KH | 13,9 g Fett

70 · Pfirsichspalten auf Zitronenquark

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	12–16 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 180 g Pfirsich, entsteint
- 15 g Walnusskerne, gehackt
- 150 g Magerquark
- 2 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 1 Prise gemahlene Vanille ohne Zuckerzusatz

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l

Zubereitung

1. Pfirsich, entsteint waschen und halbieren oder in dicke Spalten schneiden. Kerngehäuse beziehungsweise Steine entfernen.

2. Fruchtstücke mit Öl und Gewürzen mischen und in einer kleinen Form verteilen. Bei 170 °C 12–16 Minuten garen, bis sie weich sind.

3. Walnusskerne, gehackt erst in den letzten 3 Minuten über die Früchte streuen. So werden sie nur leicht geröstet.

4. Früchte kurz abkühlen lassen und auf Magerquark anrichten. Warm und kühl zusammen servieren.

Küchentipp: Die Nüsse liegen nur kurz im Airfryer. Dunkle oder verbrannte Stellen vermeiden.

Geschätzt pro Portion: 290 kcal | 22 g EW | 22,7 g KH | 12,6 g Fett

Sieben Ideen für deine Woche

Eine flexible Auswahl von Hauptgerichten, kein vollständiger Ernährungsplan.





MO	Kichererbsen mit Paprika und Bulgur	S. 19
DI	Zitronen-Hähnchen mit Fenchel	S. 29
MI	Sesamtofu mit Brokkoli	S. 49
DO	Dill-Lachs auf Brokkoli	S. 39
FR	Linsen-Möhren-Puffer	S. 59
SA	Zitronentofu mit Zucchini	S. 50
SO	Linsen-Pilz-Bowl mit Vollkornreis	S. 20

Wähle passend zu Vorräten und Hunger. Plane Frühstück, weitere Mahlzeiten und Getränke zusätzlich. Für mehrere Personen die Mengen vervielfachen und die nötigen Airfryer-Durchgänge mitdenken.

Wenn es anders kommt





Zu dunkel, innen noch fest?

Temperatur um etwa 10–20 °C senken und in kurzen Intervallen weitergaren. Beim nächsten Mal dünnere Stücke oder eine flachere Füllung wählen.

Zu weich statt knusprig?

Zutaten trockener verarbeiten, weniger dicht einfüllen und einmal mehr wenden. Eine geschlossene Form sorgt eher für saftige als für krosse Ergebnisse.

Eine Zutat fehlt?

Ähnliche Gemüsearten mit vergleichbarer Garzeit wählen. Milchprodukte oder Nüsse verändern Bindung und Nährwerte; bei Keto oder Low Carb High Protein die Kohlenhydrat- und Eiweißgrenzen neu prüfen.

Mehrere Portionen geplant?

Zutaten proportional erhöhen, aber Korb und Form nicht überfüllen. In mehreren Durchgängen garen und fertige Speisen heiß halten oder zügig kühlen.

Schnell wiederfinden

Alphabetisches Rezeptregister · Teil 1

Apfel-Hafer-Auflauf	10
Apfel-Quark-Auflauf mit Hafer	75
Aubergine mit Kichererbsenfüllung	56
Birnen-Haferfrühstück mit Haselnüssen	15
Blumenkohl-Quark-Auflauf	55
Bohnen-Tomaten-Vollkornnudeln	25
Brokkoli-Hüttenkäse-Gratin	54
Brokkoli-Quark-Muffins	18
Brombeer-Quark-Auflauf	77
Champignon-Rührei auf Vollkornbrot	14
Champignons mit Tofu und Hartkäse	53
Curry-Hähnchen mit Blumenkohl	33
Dill-Lachs auf Brokkoli	39
Forelle mit Fenchel und Quinoa	41
Forelle mit Möhren-Couscous	46
Garnelen mit Tomaten und Vollkornnudeln	47
Geröstete Aprikosen mit Pistazien	74
Heidelbeer-Haferauflauf mit Mandeln	17
Heidelbeer-Quark-Auflauf	73
Herzhafte Möhren-Hafer-Muffins	13
Himbeer-Quark-Auflauf	69
Hähnchen mit Brokkoli und Bulgur	31
Hähnchen mit Möhren und Ingwer	35
Hähnchen mit Spargel und Quinoa	38
Ingwer-Garnelen mit Zucchini	43
Kabeljau auf Kräuterpilzen	45
Kabeljau mit Tomaten-Couscous	40
Kartoffelstifte mit Kräuterquark	62
Kichererbsen mit Paprika und Bulgur	19
Kichererbsen-Auberginen-Bowl	27
Kichererbsen-Brokkoli-Couscous	23
Kichererbsen-Zucchini-Puffer	60
Kidneybohnen-Kürbis-Schale	22
Kidneybohnen-Paprika-Puffer	66
Kohlrabistifte mit Walnussdip	64

Schnell wiederfinden

Alphabetisches Rezeptregister · Teil 2

Kürbisspalten mit Haselnussquark	68
Lachs mit Spargel und Bulgur	44
Lauch-Ricotta-Gratin	58
Linsen mit Roter Bete und Bulgur	28
Linsen-Möhren-Puffer	59
Linsen-Pilz-Bowl mit Vollkornreis	20
Linsen-Zucchini-Bowl	24
Möhrenstifte mit Curryjoghurt	67
Paprika-Hüttenkäse-Frittata	12
Paprika-Pute mit Vollkornreis	30
Paprikahälften mit Linsen und Feta	51
Pfirsich-Quark-Küchlein	71
Pfirsichspalten auf Zitronenquark	78
Pute mit Pilzen und Vollkornnudeln	34
Putenbällchen mit Zucchini	36
Putenstreifen mit Zucchini-Couscous	32
Quinoa mit Edamame und Möhren	26
Rinderbällchen mit Möhren	37
Seelachs auf Paprika-Reis	42
Seelachs mit Blumenkohl und Quinoa	48
Selleriestifte mit Paprikaquark	65
Sesamtofu mit Brokkoli	49
Spinat-Ricotta-Eierküchlein	9
Süßkartoffelstifte mit Zitronenskyr	63
Tofu mit Fenchel und Bulgur	57
Tomaten-Bohnen-Toast	11
Warme Birne auf Naturjoghurt	72
Warme Pflaumen mit Mandeljoghurt	76
Warmer Apfel mit Walnussskyr	70
Weiße Bohnen mit Fenchel und Quinoa	21
Weiße-Bohnen-Brokkoli-Taler	61
Zitronen-Hähnchen mit Fenchel	29
Zitronentofu mit Zucchini	50
Zucchini-Feta-Eiertöpfchen	16
Zucchiniboote mit Bohnen und Mozzarella	52

Worauf die Hinweise beruhen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Gut essen und trinken: lebensmittelbezogene Empfehlungen
https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Diäten und Fasten; langfristiges Gewichtsmanagement
https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/diaeten-und-fasten/

NIDDK, National Institutes of Health
Eating & Physical Activity to Lose or Maintain Weight
https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/eating-physical-activity

Harvard T. H. Chan School of Public Health
Diet Review: Ketogenic Diet for Weight Loss
https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-weight/diet-reviews/ketogenic-diet/

Europäische Union
Verordnung (EG) Nr. 1924/2006, Anhang: nährwertbezogene Angaben
https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=CELEX:32006R1924

Bundesinstitut für Risikobewertung
Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt: Quellen erkennen, Risiken vermeiden
https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/lebensmittelinfektionen-im-privathaushalt-quellen-erkennen-risiken-vermeiden/

Bundesinstitut für Risikobewertung
Vorkochen für mehrere Tage
https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/vorkochen-fuer-mehrere-tage/

Bundesinstitut für Risikobewertung
Fragen und Antworten zu Acrylamid in Lebensmitteln
https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/fragen-und-antworten-zu-acrylamid-in-lebensmitteln/

Quellenstand: September 2026. Die Quellen stützen die allgemeinen Ernährungs- und Hygienehinweise; sie sind keine Bestätigung der einzelnen Rezepte oder der geschätzten Nährwerte.

Noch mehr Rezepte?







Dein Zugang zu weiteren Rezeptideen

Scanne den QR-Code mit der Kamera deines Smartphones. Öffne den angezeigten Link und entdecke weitere leckere Rezepte in der Bonus-Bibliothek.

BONUS-REZEPTE · ZUGANG PER QR-CODE