Airfryer Express

75 schnelle Rezepte in weniger als 20 Minuten

Ingrid Walters

FARBAUSGABE

Bonus-Rezepte: Zugang per QR-Code

Über diese Ausgabe

Die Airfryer-Küche · Band 2

Erste Ausgabe 2026

Autorin: Ingrid Walters

Rezepte und Nährwerte: redaktionelle Ausarbeitung. Nährwerte sind Schätzungen.
Covermotiv und Rezeptbilder: KI-generiert.

Impressum

Joachim Ehrnsperger

Erik-Geiershoefer Str.1

90584 Allersberg

Inhaltsverzeichnis

Schnell essen beginnt vor dem Einschalten 4

Der kleine Expressvorrat 5

So liest du die Zeitangaben 6

Mengen und Garzeiten richtig nutzen 7

Sicher garen und aufbewahren 8

Nährwerte und Zutatenhinweise 9

Frühstück im Handumdrehen 10

Lunch und Snacks ohne Umwege 26

Fleisch und Fisch in kleinen Portionen 42

Vegetarisch und schnell satt 58

Süßes für die kurze Pause 79

Wenn etwas anders ausfällt 90

Die nächsten Mahlzeiten planen 91

Rezeptregister 92

Quellen 94

Noch mehr Rezepte? 96

Schnell essen beginnt vor dem Einschalten

Diese 75 Rezepte sind für eine erwachsene Portion und einen kleinen Durchgang konzipiert. Die geplante Gesamtzeit liegt jeweils unter 20 Minuten. Vorbereitung, die obere Garzeit und kurze Ruhezeiten sind dafür zusammengerechnet. Zusätzliche Durchgänge oder vom Gerät gefordertes Vorheizen kommen hinzu.

Voraussetzung ist ein Airfryer mit etwa 3,5 Litern oder mehr und ausreichend Platz für die jeweils genannte kleine Menge. Ein Auflauf muss in einer flachen Form stehen; hohe Tassen verlängern die Garzeit. Beginne mit sauberem Gerät und griffbereiten Zutaten. Unterschiede zwischen Geräten können Nachgaren erfordern.

Gekochte Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte und gegartes Hähnchen werden ausdrücklich als vorbereitete Zutaten genannt. Ihr vorheriges Garen, Abkühlen oder Auftauen ist nicht in der Expresszeit versteckt. Nutze korrekt gekühlte Reste oder passende verzehrfertige Produkte.

Der kleine Expressvorrat

Halte Vollkorntoast, kleine Tortillas, Haferflocken, Dosenhülsenfrüchte und frische Kühlregal-Gnocchi bereit. Joghurt, Quark, Käse und wenige Gemüsesorten ergänzen den Vorrat. Gekühlte Reste mit Datum beschriften und nur so lange aufbewahren, wie im Grundlagenkapitel beschrieben.

Wasche Gemüse im Voraus, lasse es gut trocknen und lagere es gekühlt. Fleisch und Fisch bleiben bis zur Zubereitung im Kühlschrank. Tiefgefrorenen Fisch rechtzeitig im Kühlschrank auftauen; gefrorene Filets lassen sich nicht einfach mit den kurzen Zeiten dieses Buches garen.

Zum Verdoppeln der Portionen genügt es nicht immer, die Zutaten zu verdoppeln. Plane eine zweite Korbladung oder ein größeres Gerät ein. Der Anspruch unter 20 Minuten bezieht sich auf die angegebene einzelne Portion.

So liest du die Zeitangaben

Vorbereitungszeit umfasst Waschen, Schneiden, Mischen und Befüllen. Die Garzeit gilt für den gesamten angegebenen Airfryer-Ablauf einschließlich später zugegebener Zutaten. Eine separate Ruhezeit erscheint zusätzlich und ist in der Gesamtzeit bereits enthalten.

Prüfe empfindliche Speisen am unteren Ende der Garspanne. Der Garzustand ist wichtiger als die Uhr. Wenn Fleisch, Fisch oder Eier noch nicht ausreichend durchgegart sind, verlängere die Zeit. Eine knusprige Außenseite beweist nicht, dass die Mitte schon heiß genug ist.

Mengen und Garzeiten richtig nutzen

Alle Temperaturen sind in Grad Celsius angegeben. Die Rezepte sind ohne separates Vorheizen geplant. Wenn dein Gerät Vorheizen verlangt, rechne diese Zeit hinzu und prüfe die Speisen etwas früher. Verwendet wird die Heißluftfunktion, sofern das Handbuch nichts anderes vorgibt.

Garzeiten gelten je Durchgang. Bei Speisen mit mehreren Phasen ist die Summe der Phasen angegeben. Größen, Schnittdicken und Füllhöhen gehören zum Rezept. Ändere sie beim ersten Versuch möglichst nicht. Für größere Mengen plane zusätzliche Korbladungen ein.

Gemüse und Obst werden gewaschen und dort, wo es für die Kruste wichtig ist, getrocknet. Bei Fleisch und Fisch sind die genannten Roh- beziehungsweise Auftauzustände verbindlich. Hülsenfruchtmengen beziehen sich auf das Abtropfgewicht. Gekochte Nudeln und Reis werden gegart gewogen.

Sicher garen und aufbewahren

Rohes Fleisch nicht waschen. Hände, Brett und Werkzeuge nach Kontakt mit rohem Fleisch, Fisch oder Ei gründlich reinigen. Verzehrfertige Zutaten getrennt halten. Mit rohen Zutaten in Kontakt gekommene Marinade nicht ungegart als Dip verwenden.

Für Fleisch, Fisch, Eiergerichte und beim Aufwärmen empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung mindestens 70 °C für zwei Minuten an allen Stellen. Im dicksten Bereich messen; Knochen und heiße Formen nicht mit der Messspitze berühren. Farbe und Bräunung allein sind keine sichere Garprüfung.

Reste zügig in flachen Behältern abkühlen und gekühlt lagern. Der Kühlschrank sollte höchstens 7 °C, besser 5 °C haben. Plane Reste innerhalb von ein bis zwei Tagen ein; für längere Aufbewahrung geeignete Portionen einfrieren. Speisen nicht mehrfach aufwärmen.

Kartoffeln und Getreideprodukte goldgelb statt dunkel rösten. Für diese Gerichte möglichst nicht über 180 °C arbeiten und nicht länger als nötig garen. Bei Rauch Gerät ausschalten und die Herstellerhinweise beachten. Keine ungeeigneten Materialien, losen Papierbögen oder Folien in den Heizbereich gelangen lassen.

Nährwerte und Zutatenhinweise

Die Nährwerte sind redaktionelle Schätzungen aus typischen Zutatenwerten. Kalorien werden auf etwa fünf Kilokalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett auf ganze Gramm gerundet. Marken, Fettstufen, Abtropfgewichte und tatsächlich mitgegessene Öl- oder Paniermengen verändern das Ergebnis.

Alle Werte gelten pro angegebener Portion, ohne zusätzliche Beilagen. Knochen werden bei den betreffenden Anfängerrezepten nicht als essbare Menge gerechnet. Für medizinisch genaue Ernährungsvorgaben die tatsächlich verwendeten Produkte und verzehrten Mengen berechnen lassen.

Prüfe bei Allergien stets Verpackungen und Zutatenlisten, insbesondere bei Brot, Tortillas, Käse, Pesto, Hummus und Würzprodukten. Das Buch garantiert keine allergenfreie Zubereitung. Ersatzprodukte können Konsistenz, Garzeit und Nährwerte verändern.

Frühstück im Handumdrehen

01 Champignon-Pesto-Toast 11

02 Thunfisch-Ricotta-Toast 12

03 Paprika-Hummus-Toast 13

04 Schinken-Tomaten-Toast 14

05 Erbsen-Käse-Toast 15

06 Eierförmchen mit Tomate und Feta 16

07 Pilz-Ricotta-Eier 17

08 Spinat-Eier mit Gouda 18

09 Zucchini-Eier mit Frischkäse 19

10 Paprika-Eier mit Cheddar 20

11 Apfel-Hafer-Töpfchen mit Walnuss 21

12 Banane-Schoko-Haferfrühstück 22

13 Birnen-Haferbrei aus dem Airfryer 23

14 Himbeer-Hafer-Töpfchen 24

15 Ananas-Hafer-Frühstück 25

01 · Champignon-Pesto-Toast

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	5–7 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 11 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Champignons
- 35 g Gouda, gerieben
- 15 g grünes Pesto

Zubereitung

1. Champignons trocken tupfen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

2. Aufstrich (grünes Pesto) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Gouda, gerieben) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
330 kcal · 16 g Eiweiß · 23 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

02 · Thunfisch-Ricotta-Toast

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	5–7 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 11 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft
- 35 g Mozzarella, abgetropft
- 15 g Ricotta

Zubereitung

1. Thunfisch im eigenen saft, abgetropft klein zerteilen und gegebenenfalls gut abtropfen lassen.

2. Aufstrich (Ricotta) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Mozzarella, abgetropft) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
305 kcal · 27 g Eiweiß · 23 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

03 · Paprika-Hummus-Toast

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	5–7 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 11 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Paprika, entkernt
- 35 g Cheddar, gerieben
- 15 g Hummus

Zubereitung

1. Paprika, entkernt trocken tupfen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

2. Aufstrich (Hummus) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Cheddar, gerieben) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
320 kcal · 15 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 16 g Fett

04 · Schinken-Tomaten-Toast

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	5–7 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 11 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Kochschinken
- 35 g Gouda, gerieben
- 15 g Tomatenmark

Zubereitung

1. Kochschinken klein zerteilen und gegebenenfalls gut abtropfen lassen.

2. Aufstrich (Tomatenmark) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Gouda, gerieben) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
330 kcal · 26 g Eiweiß · 25 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

05 · Erbsen-Käse-Toast

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	5–7 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 11 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 35 g Cheddar, gerieben
- 15 g Doppelrahmfrischkäse

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft klein zerteilen und gegebenenfalls gut abtropfen lassen.

2. Aufstrich (Doppelrahmfrischkäse) dünn auf dem Toast verteilen. Den vorbereiteten Belag daraufgeben, Käse (Cheddar, gerieben) darüber verteilen und lose Stücke andrücken.

3. Toasts nebeneinander in den Korb legen. Bei 180 °C 5–7 Minuten überbacken, bis der Käse schmilzt und das Brot goldgelb wird.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Bei Belägen aus gekühlten Resten auch die Mitte vollständig durcherhitzen.

Darauf kommt es an
Ein dünner Belag wird schneller heiß und hält das Brot knuspriger.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
350 kcal · 17 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

06 · Eierförmchen mit Tomate und Feta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Tomaten
- 30 g Feta
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tomaten sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Feta) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
270 kcal · 18 g Eiweiß · 4 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

07 · Pilz-Ricotta-Eier

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Champignons
- 30 g Ricotta
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Ricotta) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
245 kcal · 18 g Eiweiß · 3 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

08 · Spinat-Eier mit Gouda

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g frischer Babyspinat
- 30 g Gouda, gerieben
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl

Zubereitung

1. Frischer babyspinat sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Gouda, gerieben) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
300 kcal · 23 g Eiweiß · 3 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

09 · Zucchini-Eier mit Frischkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Zucchini
- 30 g Doppelrahmfrischkäse
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Doppelrahmfrischkäse) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
265 kcal · 16 g Eiweiß · 4 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

10 · Paprika-Eier mit Cheddar

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Paprika, entkernt
- 30 g Cheddar, gerieben
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Cheddar, gerieben) unterrühren. Auf zwei Förmchen pro Grundmenge verteilen, höchstens 2 cm hoch.

3. Bei 160 °C 10–12 Minuten garen. Die Eiermasse muss bis in die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern erreichen. Bei Bedarf nachgaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und kurz setzen lassen.

Darauf kommt es an
Flache Füllhöhen sind entscheidend für die kurze Garzeit; keine hohen Tassen verwenden.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
320 kcal · 21 g Eiweiß · 5 g Kohlenhydrate · 23 g Fett

11 · Apfel-Hafer-Töpfchen mit Walnuss

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	10–12 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 80 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Magerquark
- 8 g Walnüsse, fein gemahlen

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Magerquark und Walnüsse, fein gemahlen verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
290 kcal · 12 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

12 · Banane-Schoko-Haferfrühstück

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	10–12 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 80 g Banane ohne Schale
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Naturjoghurt
- 8 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Banane ohne schale waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Naturjoghurt und Zartbitterschokolade verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
310 kcal · 10 g Eiweiß · 48 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

13 · Birnen-Haferbrei aus dem Airfryer

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	10–12 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 80 g Birne ohne Kerngehäuse
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Ricotta
- 8 g Honig

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Ricotta und Honig verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
300 kcal · 11 g Eiweiß · 44 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

14 · Himbeer-Hafer-Töpfchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	10–12 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 80 g frische Himbeeren
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Magerquark
- 8 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Frische himbeeren waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Magerquark und Zartbitterschokolade verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
275 kcal · 13 g Eiweiß · 35 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

15 · Ananas-Hafer-Frühstück

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	10–12 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 80 g Ananas, geschält
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Naturjoghurt
- 8 g Honig

Zubereitung

1. Ananas, geschält waschen beziehungsweise schälen und klein schneiden; feste Früchte fein raspeln. Banane zerdrücken.

2. Haferflocken mit Milch, Naturjoghurt und Honig verrühren. Obst unterheben.

3. Höchstens 2 cm hoch in eine flache Form füllen. Bei 160 °C 10–12 Minuten backen, bis die Haferflocken weich sind und die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

4. 2 Minuten stehen lassen und warm aus dem Förmchen löffeln. Die Mitte bleibt weich und cremig.

Darauf kommt es an
Dieses Frühstück enthält kein rohes Ei; die weiche Mitte ist beabsichtigt.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
260 kcal · 9 g Eiweiß · 44 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

Lunch und Snacks ohne Umwege

16 Thunfisch-Paprika-Quesadilla 27
17 Hähnchen-Tomaten-Tasche 28
18 Linsen-Spinat-Tortilla 29
19 Kichererbsen-Möhren-Tasche 30
20 Schinken-Pilz-Quesadilla 31
21 Gnocchi mit Paprika und Feta 32
22 Pilz-Gnocchi mit Frischkäse 33
23 Zucchini-Gnocchi mit Ricotta 34
24 Mais-Gnocchi mit Cheddar 35
25 Erbsen-Gnocchi mit Mozzarella 36
26 Nudel-Tomaten-Auflauf mit Gouda 37
27 Spätzle mit Pilzen und Mozzarella 38
28 Nudeln mit Erbsen und Ricotta 39
29 Spätzle mit Paprika und Feta 40
30 Nudel-Spinat-Auflauf mit Cheddar 41

16 · Thunfisch-Paprika-Quesadilla

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	6–8 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 13 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft
- 40 g Paprika, entkernt
- 30 g Cheddar, gerieben

Zubereitung

1. Thunfisch im eigenen saft, abgetropft klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Paprika, entkernt sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Cheddar, gerieben darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
370 kcal · 31 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

17 · Hähnchen-Tomaten-Tasche

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	6–8 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 13 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g vollständig gegartes Hähnchenfleisch
- 40 g Tomaten
- 30 g Gouda, gerieben

Zubereitung

1. Vollständig gegartes hähnchenfleisch klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Tomaten sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Gouda, gerieben darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
395 kcal · 35 g Eiweiß · 27 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

18 · Linsen-Spinat-Tortilla

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	6–8 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 13 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g Linsen, gegart und abgetropft
- 40 g frischer Babyspinat
- 30 g Mozzarella, abgetropft

Zubereitung

1. Linsen, gegart und abgetropft klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Frischer babyspinat sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Mozzarella, abgetropft darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
315 kcal · 16 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

19 · Kichererbsen-Möhren-Tasche

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	6–8 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 13 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 40 g Möhre
- 30 g Cheddar, gerieben

Zubereitung

1. Kichererbsen, abgespült und abgetropft klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Möhre sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Cheddar, gerieben darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
390 kcal · 17 g Eiweiß · 43 g Kohlenhydrate · 16 g Fett

20 · Schinken-Pilz-Quesadilla

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	6–8 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 13 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g Kochschinken
- 40 g Champignons
- 30 g Gouda, gerieben

Zubereitung

1. Kochschinken klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Champignons sehr fein schneiden oder raspeln.

2. Eine Tortillahälfte mit den vorbereiteten Zutaten belegen, Gouda, gerieben darübergeben. 1 cm Rand frei lassen und zuklappen.

3. Flach in den Korb legen, bei Bedarf mit einem geeigneten niedrigen Grillrost sichern. Bei 180 °C 6–8 Minuten garen; nach 4 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Pfannenwender herausheben. Die Hülle soll goldgelb und die gesamte Füllung heiß sein. In handliche Stücke teilen.

Darauf kommt es an
Gegarte Zutaten werden verwendet; rohes Fleisch gehört nicht in diese kurze Zubereitung.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
355 kcal · 28 g Eiweiß · 27 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

21 · Gnocchi mit Paprika und Feta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Paprika, entkernt
- 40 g Feta
- 15 g grünes Pesto
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Feta und grünes Pesto darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
525 kcal · 14 g Eiweiß · 65 g Kohlenhydrate · 22 g Fett

22 · Pilz-Gnocchi mit Frischkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Champignons
- 40 g Doppelrahmfrischkäse
- 15 g Hartkäse, gerieben
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Doppelrahmfrischkäse und Hartkäse, gerieben darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
500 kcal · 16 g Eiweiß · 61 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

23 · Zucchini-Gnocchi mit Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Zucchini
- 40 g Ricotta
- 15 g grünes Pesto
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Ricotta und grünes Pesto darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
480 kcal · 13 g Eiweiß · 63 g Kohlenhydrate · 18 g Fett

24 · Mais-Gnocchi mit Cheddar

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Mais, abgetropft
- 40 g Cheddar, gerieben
- 15 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Mais, abgetropft in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Cheddar, gerieben und Doppelrahmfrischkäse darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
595 kcal · 19 g Eiweiß · 71 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

25 · Erbsen-Gnocchi mit Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 40 g Mozzarella, abgetropft
- 15 g grünes Pesto
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; kleine Tomaten halbieren. Gnocchi mit Öl mischen.

2. Gnocchi und Gemüse locker in der flachen Form verteilen. Bei 180 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Umrühren, Mozzarella, abgetropft und grünes Pesto darauf verteilen. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Die Gnocchi müssen innen weich und durchgehend heiß sein. Kurz mischen und sofort servieren.

Darauf kommt es an
Nur frische Kühlregal-Gnocchi verwenden; trockene Gnocchi passen nicht zu dieser Zeitangabe.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
565 kcal · 19 g Eiweiß · 70 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

26 · Nudel-Tomaten-Auflauf mit Gouda

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g kurze Nudeln, gekocht und gekühlt
- 90 g Tomaten
- 50 g Gouda, gerieben
- 80 g passierte Tomaten
- 30 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Tomaten klein schneiden. Kurze nudeln, gekocht und gekühlt mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Gouda, gerieben darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
500 kcal · 24 g Eiweiß · 60 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

27 · Spätzle mit Pilzen und Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g gegarte Spätzle aus dem Kühlregal
- 90 g Champignons
- 50 g Mozzarella, abgetropft
- 80 g passierte Tomaten
- 30 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Champignons klein schneiden. Gegarte spätzle aus dem kühlregal mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Mozzarella, abgetropft darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
450 kcal · 23 g Eiweiß · 57 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

28 · Nudeln mit Erbsen und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g kurze Nudeln, gekocht und gekühlt
- 90 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 50 g Ricotta
- 80 g passierte Tomaten
- 30 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft klein schneiden. Kurze nudeln, gekocht und gekühlt mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Ricotta darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
465 kcal · 21 g Eiweiß · 68 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

29 · Spätzle mit Paprika und Feta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g gegarte Spätzle aus dem Kühlregal
- 90 g Paprika, entkernt
- 50 g Feta
- 80 g passierte Tomaten
- 30 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Paprika, entkernt klein schneiden. Gegarte spätzle aus dem kühlregal mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Feta darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
470 kcal · 19 g Eiweiß · 60 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

30 · Nudel-Spinat-Auflauf mit Cheddar

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	11–13 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g kurze Nudeln, gekocht und gekühlt
- 90 g frischer Babyspinat
- 50 g Cheddar, gerieben
- 80 g passierte Tomaten
- 30 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Frischer babyspinat klein schneiden. Kurze nudeln, gekocht und gekühlt mit passierten Tomaten, Milch und dem Gemüse mischen.

2. Höchstens 2,5 cm hoch in der Form verteilen. Bei 170 °C zunächst 7 Minuten erhitzen.

3. Umrühren und Cheddar, gerieben darübergeben. Weitere 4–6 Minuten garen.

4. Beim Aufwärmen in der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf verlängern. Heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gekochte, korrekt gekühlte Nudeln oder Spätzle sind Voraussetzung. Deren Vorkochen ist nicht Teil dieser kurzen Zubereitung.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
530 kcal · 26 g Eiweiß · 59 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

Fleisch und Fisch in kleinen Portionen

31 Hähnchen-Zucchini-Streifen mit Pesto 43
32 Puten-Paprika-Streifen mit Senf 44
33 Hähnchen-Pilz-Streifen mit Joghurt 45
34 Schweinestreifen mit Tomate 46
35 Puten-Spinat-Streifen mit Ricotta 47
36 Lachs auf Tomaten mit Pesto 48
37 Kabeljau mit Zucchini und Senf 49
38 Garnelen mit Paprika und Frischkäse 50
39 Seelachs mit Spinat und Ricotta 51
40 Forelle mit Pilzen und Joghurt 52
41 Rinderhack-Möhren-Taler mit Senf 53
42 Putenhack-Zucchini-Taler 54
43 Hack-Pilz-Taler mit Tomatenmark 55
44 Rinderhack-Spinat-Taler 56
45 Putenhack-Paprika-Taler 57

31 · Hähnchen-Zucchini-Streifen mit Pesto

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Hähnchenbrust, roh
- 100 g Zucchini
- 35 g grünes Pesto
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Hähnchenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Zucchini in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (grünes Pesto) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (grünes Pesto) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
530 kcal · 42 g Eiweiß · 30 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

32 · Puten-Paprika-Streifen mit Senf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Putenbrust, roh
- 100 g Paprika, entkernt
- 35 g mittelscharfer Senf
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Putenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Paprika, entkernt in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (mittelscharfer Senf) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (mittelscharfer Senf) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
405 kcal · 43 g Eiweiß · 32 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

33 · Hähnchen-Pilz-Streifen mit Joghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Hähnchenbrust, roh
- 100 g Champignons
- 35 g Naturjoghurt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Hähnchenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Champignons in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (Naturjoghurt) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (Naturjoghurt) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
390 kcal · 43 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

34 · Schweinestreifen mit Tomate

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Schweineschnitzel, roh
- 100 g Tomaten
- 35 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Schweineschnitzel, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Tomaten in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (Doppelrahmfrischkäse) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (Doppelrahmfrischkäse) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
465 kcal · 40 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

35 · Puten-Spinat-Streifen mit Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Putenbrust, roh
- 100 g frischer Babyspinat
- 35 g Ricotta
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Putenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Frischer babyspinat in dünne Streifen schneiden.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und der Hälfte der Würzzutat (Ricotta) dünn überziehen. Locker und möglichst einlagig im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. 1 Minute ruhen lassen. Restliche Würzzutat (Ricotta) getrennt vom rohen Fleisch aufbewahren und als Dip zusammen mit dem Brot servieren.

Darauf kommt es an
Das Schneidebrett nach Kontakt mit rohem Fleisch reinigen. Die kleine Streifendicke verkürzt die Garzeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
425 kcal · 47 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

36 · Lachs auf Tomaten mit Pesto

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g Tomaten
- 20 g grünes Pesto
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Lachsfilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Tomaten in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit grünes Pesto dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
605 kcal · 36 g Eiweiß · 30 g Kohlenhydrate · 35 g Fett

37 · Kabeljau mit Zucchini und Senf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g Zucchini
- 20 g mittelscharfer Senf
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Zucchini in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit mittelscharfer Senf dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
340 kcal · 34 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

38 · Garnelen mit Paprika und Frischkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 100 g Paprika, entkernt
- 20 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Aufgetaute Garnelen auf Schalenreste prüfen und trocken tupfen.

2. Paprika, entkernt in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Garnelen darauf verteilen.

3. Mit Doppelrahmfrischkäse dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Garnelen nach 6 Minuten wenden. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren.

Darauf kommt es an
Die Garnelen müssen vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
390 kcal · 36 g Eiweiß · 31 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

39 · Seelachs mit Spinat und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g frischer Babyspinat
- 20 g Ricotta
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Seelachsfilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Frischer babyspinat in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit Ricotta dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
355 kcal · 35 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

40 · Forelle mit Pilzen und Joghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g Champignons
- 20 g Naturjoghurt
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Forellenfilet, aufgetaut und ohne gräten sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Filets höchstens 2 cm dick verwenden.

2. Champignons in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit Naturjoghurt dünn bestreichen. Bei 170 °C 10–12 Minuten garen. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit.

4. Vorsichtig herausheben und mit Brot servieren. Vor dem Essen noch einmal auf Gräten prüfen.

Darauf kommt es an
Der Fisch muss vollständig aufgetaut sein. Gefrorene Stücke passen nicht zu dieser kurzen Garzeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
440 kcal · 38 g Eiweiß · 27 g Kohlenhydrate · 18 g Fett

41 · Rinderhack-Möhren-Taler mit Senf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 150 g Rinderhackfleisch, roh
- 60 g Möhre
- 15 g Semmelbrösel
- 15 g mittelscharfer Senf
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Möhre fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit Rinderhackfleisch, roh, Semmelbröseln und mittelscharfer Senf gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
455 kcal · 33 g Eiweiß · 15 g Kohlenhydrate · 29 g Fett

42 · Putenhack-Zucchini-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 150 g Putenhackfleisch, roh
- 60 g Zucchini
- 15 g Semmelbrösel
- 15 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit Putenhackfleisch, roh, Semmelbröseln und Doppelrahmfrischkäse gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
370 kcal · 34 g Eiweiß · 12 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

43 · Hack-Pilz-Taler mit Tomatenmark

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 150 g gemischtes Hackfleisch, roh
- 60 g Champignons
- 15 g Semmelbrösel
- 15 g Tomatenmark
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit gemischtes Hackfleisch, roh, Semmelbröseln und Tomatenmark gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
500 kcal · 33 g Eiweiß · 13 g Kohlenhydrate · 34 g Fett

44 · Rinderhack-Spinat-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 150 g Rinderhackfleisch, roh
- 60 g frischer Babyspinat
- 15 g Semmelbrösel
- 15 g Ricotta
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Frischer babyspinat fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit Rinderhackfleisch, roh, Semmelbröseln und Ricotta gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
460 kcal · 35 g Eiweiß · 12 g Kohlenhydrate · 30 g Fett

45 · Putenhack-Paprika-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 150 g Putenhackfleisch, roh
- 60 g Paprika, entkernt
- 15 g Semmelbrösel
- 15 g Hummus
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt fein raspeln beziehungsweise hacken und ausdrücken, falls viel Flüssigkeit austritt.

2. Mit Putenhackfleisch, roh, Semmelbröseln und Hummus gründlich vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, höchstens 1,5 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Einlagig bei 180 °C 10–12 Minuten garen, nach 6 Minuten wenden.

4. Im dicksten Stück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist das noch nicht der Fall, weitergaren; die Sicherheit hat Vorrang vor der angegebenen Zeit. Mit einem Pfannenwender herausheben und heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Taler garen verlässlicher als große Kugeln.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
375 kcal · 33 g Eiweiß · 16 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

Vegetarisch und schnell satt

46 Feta mit Tomaten und Kichererbsen 59
47 Halloumi mit Paprika und Mais 60
48 Mozzarella mit Zucchini und Bohnen 61
49 Ricotta mit Pilzen und Linsen 62
50 Feta mit Roter Bete und Erbsen 63
51 Tofu mit Paprika und Sojawürzung 64
52 Tofu mit Zucchini und Pesto 65
53 Tofu mit Pilzen und Senf 66
54 Tofu mit Möhren und Hummus 67
55 Tofu mit Mais und Frischkäse 68
56 Kichererbsen-Möhren-Taler mit Hummus 69
57 Linsen-Zucchini-Taler mit Ricotta 70
58 Bohnen-Mais-Taler mit Tomatenmark 71
59 Kichererbsen-Erbsen-Taler 72
60 Linsen-Pilz-Taler mit Senf 73
61 Pilze mit Linsen und Feta 74
62 Kleine Paprika mit Reis und Ricotta 75
63 Zucchini mit Kichererbsen und Gouda 76
64 Pilze mit Mais und Mozzarella 77
65 Paprika mit Bohnen und Cheddar 78

46 · Feta mit Tomaten und Kichererbsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Feta
- 140 g Tomaten
- 100 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tomaten in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Kichererbsen, abgespült und abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Feta in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
465 kcal · 22 g Eiweiß · 23 g Kohlenhydrate · 29 g Fett

47 · Halloumi mit Paprika und Mais

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Halloumi
- 140 g Paprika, entkernt
- 100 g Mais, abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Mais, abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Halloumi in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
490 kcal · 26 g Eiweiß · 21 g Kohlenhydrate · 32 g Fett

48 · Mozzarella mit Zucchini und Bohnen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Mozzarella, abgetropft
- 140 g Zucchini
- 100 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Kidneybohnen, abgespült und abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Mozzarella, abgetropft in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
420 kcal · 27 g Eiweiß · 19 g Kohlenhydrate · 25 g Fett

49 · Ricotta mit Pilzen und Linsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Ricotta
- 140 g Champignons
- 100 g Linsen, gegart und abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Linsen, gegart und abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Ricotta in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
350 kcal · 22 g Eiweiß · 19 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

50 · Feta mit Roter Bete und Erbsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Feta
- 140 g Rote Bete, vorgegart
- 100 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Rote bete, vorgegart in höchstens 1 cm große Stücke schneiden; vorgegarte Zutaten abtropfen lassen.

2. Mit Erbsen, gegart und abgetropft und Öl in einer flachen Form mischen. Feta in kleinen Stücken darauf verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 7 Minuten die Gemüsemischung vorsichtig durchheben.

4. Sobald alles durchgehend heiß und das Gemüse weich ist, auf einen Teller geben. Bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Der Käse bringt bereits Würze mit. Salz erst nach dem Probieren ergänzen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
450 kcal · 21 g Eiweiß · 23 g Kohlenhydrate · 28 g Fett

51 · Tofu mit Paprika und Sojawürzung

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Paprika, entkernt
- 25 g Sojasauce
- 10 g Speisestärke
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Paprika, entkernt in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, Sojasauce und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
350 kcal · 27 g Eiweiß · 17 g Kohlenhydrate · 18 g Fett

52 · Tofu mit Zucchini und Pesto

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Zucchini
- 25 g grünes Pesto
- 10 g Speisestärke
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Zucchini in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, grünes Pesto und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
435 kcal · 27 g Eiweiß · 14 g Kohlenhydrate · 30 g Fett

53 · Tofu mit Pilzen und Senf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Champignons
- 25 g mittelscharfer Senf
- 10 g Speisestärke
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Champignons in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, mittelscharfer Senf und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
345 kcal · 29 g Eiweiß · 12 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

54 · Tofu mit Möhren und Hummus

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Möhre
- 25 g Hummus
- 10 g Speisestärke
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Möhre in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, Hummus und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
405 kcal · 27 g Eiweiß · 22 g Kohlenhydrate · 22 g Fett

55 · Tofu mit Mais und Frischkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Mais, abgetropft
- 25 g Doppelrahmfrischkäse
- 10 g Speisestärke
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Mais, abgetropft in kleine dünne Stücke schneiden.

2. Tofu und Gemüse mit Öl, Doppelrahmfrischkäse und Speisestärke dünn überziehen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 11–13 Minuten garen und nach 6 Minuten vorsichtig schütteln.

4. Sobald das Gemüse bissfest und die Tofukanten goldgelb sind, herausnehmen. Nicht übermäßig dunkel rösten.

Darauf kommt es an
Tofu gründlich trocknen und die Würzung dünn auftragen, damit die Oberfläche rösten kann.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
455 kcal · 28 g Eiweiß · 25 g Kohlenhydrate · 26 g Fett

56 · Kichererbsen-Möhren-Taler mit Hummus

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 160 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 60 g Möhre
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g Hummus
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Kichererbsen, abgespült und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Möhre fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Hummus zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
415 kcal · 16 g Eiweiß · 51 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

57 · Linsen-Zucchini-Taler mit Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 160 g Linsen, gegart und abgetropft
- 60 g Zucchini
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g Ricotta
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Linsen, gegart und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Zucchini fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Ricotta zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
345 kcal · 18 g Eiweiß · 41 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

58 · Bohnen-Mais-Taler mit Tomatenmark

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 160 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 60 g Mais, abgetropft
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g Tomatenmark
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Kidneybohnen, abgespült und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Mais, abgetropft fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Tomatenmark zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
365 kcal · 17 g Eiweiß · 47 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

59 · Kichererbsen-Erbsen-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 160 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 60 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Kichererbsen, abgespült und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Erbsen, gegart und abgetropft fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und Doppelrahmfrischkäse zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
445 kcal · 19 g Eiweiß · 50 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

60 · Linsen-Pilz-Taler mit Senf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–12 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 18 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen

Zutaten

- 160 g Linsen, gegart und abgetropft
- 60 g Champignons
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g mittelscharfer Senf
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Linsen, gegart und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Champignons fein raspeln oder zerdrücken.

2. Mit Haferflocken und mittelscharfer Senf zu einer formbaren Masse vermengen. Drei flache Taler pro Grundmenge formen, etwa 1 cm dick.

3. Dünn mit Öl bestreichen. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 10–12 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Goldgelb herausnehmen. Die Mitte soll vollständig heiß sein; bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

Darauf kommt es an
Die Taler erst wenden, wenn die Unterseite fest ist. Sie bleiben innen weich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
330 kcal · 18 g Eiweiß · 40 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

61 · Pilze mit Linsen und Feta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Champignons
- 100 g Linsen, gegart und abgetropft
- 60 g Feta
- 40 g passierte Tomaten
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons waschen. Pilzstiele entfernen und sehr fein hacken.

2. Füllung aus Linsen, gegart und abgetropft, passierten Tomaten und Käse (Feta) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
360 kcal · 22 g Eiweiß · 19 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

62 · Kleine Paprika mit Reis und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Paprika, entkernt
- 100 g Reis, gekocht und gekühlt
- 60 g Ricotta
- 40 g passierte Tomaten
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt waschen. Längs halbieren und Kerne beziehungsweise weiches Inneres mit einem Löffel entfernen. Gemüsewand höchstens 7 mm dick lassen.

2. Füllung aus Reis, gekocht und gekühlt, passierten Tomaten und Käse (Ricotta) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
355 kcal · 12 g Eiweiß · 42 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

63 · Zucchini mit Kichererbsen und Gouda

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Zucchini
- 100 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 60 g Gouda, gerieben
- 40 g passierte Tomaten
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zucchini waschen. Längs halbieren und Kerne beziehungsweise weiches Inneres mit einem Löffel entfernen. Gemüsewand höchstens 7 mm dick lassen.

2. Füllung aus Kichererbsen, abgespült und abgetropft, passierten Tomaten und Käse (Gouda, gerieben) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
440 kcal · 26 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 25 g Fett

64 · Pilze mit Mais und Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Champignons
- 100 g Mais, abgetropft
- 60 g Mozzarella, abgetropft
- 40 g passierte Tomaten
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Champignons waschen. Pilzstiele entfernen und sehr fein hacken.

2. Füllung aus Mais, abgetropft, passierten Tomaten und Käse (Mozzarella, abgetropft) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
330 kcal · 20 g Eiweiß · 16 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

65 · Paprika mit Bohnen und Cheddar

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	11–13 Min.	180 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Paprika, entkernt
- 100 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 60 g Cheddar, gerieben
- 40 g passierte Tomaten
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Paprika, entkernt waschen. Längs halbieren und Kerne beziehungsweise weiches Inneres mit einem Löffel entfernen. Gemüsewand höchstens 7 mm dick lassen.

2. Füllung aus Kidneybohnen, abgespült und abgetropft, passierten Tomaten und Käse (Cheddar, gerieben) mischen. Gemüse außen ölen und locker füllen, Füllung höchstens 2 cm hoch.

3. In der flachen Form bei 180 °C 11–13 Minuten garen. Gemüse soll bissfest bis weich sein.

4. Die Füllung vollständig erhitzen, bei gekühlten Resten mindestens 70 °C für 2 Minuten. Falls nötig weitergaren.

Darauf kommt es an
Kleine, dünnwandige Gemüsehälften verwenden; große dicke Exemplare brauchen mehr Zeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
460 kcal · 25 g Eiweiß · 26 g Kohlenhydrate · 26 g Fett

Süßes für die kurze Pause

66 Warme Apfelspalten mit Schokolade 80
67 Birnenspalten mit Walnussjoghurt 81
68 Pfirsiche mit Honig und Ricotta 82
69 Ananas mit Schokolade und Joghurt 83
70 Aprikosen mit Hafer und Quark 84
71 Apfel-Ricotta-Päckchen 85
72 Banane-Schoko-Taschen 86
73 Birnen-Walnuss-Taschen 87
74 Pfirsich-Quark-Päckchen 88
75 Himbeer-Ricotta-Taschen 89

66 · Warme Apfelspalten mit Schokolade

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	8–11 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 25 g Zartbitterschokolade
- 80 g Magerquark
- 5 g Butter

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Zartbitterschokolade klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Magerquark getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
330 kcal · 12 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

67 · Birnenspalten mit Walnussjoghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	8–11 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Birne ohne Kerngehäuse
- 25 g Walnüsse, fein gemahlen
- 80 g Naturjoghurt
- 5 g Butter

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Walnüsse, fein gemahlen klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Naturjoghurt getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
360 kcal · 7 g Eiweiß · 30 g Kohlenhydrate · 23 g Fett

68 · Pfirsiche mit Honig und Ricotta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	8–11 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Pfirsich, entsteint
- 25 g Honig
- 80 g Ricotta
- 5 g Butter

Zubereitung

1. Pfirsich, entsteint waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Honig klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Ricotta getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
330 kcal · 11 g Eiweiß · 40 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

69 · Ananas mit Schokolade und Joghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	8–11 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Ananas, geschält
- 25 g Zartbitterschokolade
- 80 g Naturjoghurt
- 5 g Butter

Zubereitung

1. Ananas, geschält waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Zartbitterschokolade klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Naturjoghurt getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
325 kcal · 6 g Eiweiß · 39 g Kohlenhydrate · 16 g Fett

70 · Aprikosen mit Hafer und Quark

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
4 Min.	8–11 Min.	160 °C	1



Gesamt: bis 17 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Aprikosen, entsteint
- 25 g zarte Haferflocken
- 80 g Magerquark
- 5 g Butter

Zubereitung

1. Aprikosen, entsteint waschen beziehungsweise schälen, Kerne vollständig entfernen und in höchstens 1 cm dicke Spalten schneiden.

2. In das mit Butter gefettete Förmchen legen. Zarte haferflocken klein zerteilen und darüber verteilen.

3. Bei 160 °C 8–11 Minuten garen, bis die Früchte weich und die Oberfläche leicht gebräunt sind. Bei Schokolade keine Bräunung abwarten.

4. 2 Minuten abkühlen lassen. Magerquark getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
280 kcal · 16 g Eiweiß · 36 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

71 · Apfel-Ricotta-Päckchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 75 g ausgerollter Blätterteig
- 60 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 25 g Ricotta
- 10 g Honig
- 5 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Apfel ohne kerngehäuse sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Ricotta und Honig vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
400 kcal · 7 g Eiweiß · 45 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

72 · Banane-Schoko-Taschen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 75 g ausgerollter Blätterteig
- 60 g Banane ohne Schale
- 25 g Magerquark
- 10 g Zartbitterschokolade
- 5 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Banane ohne schale sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Magerquark und Zartbitterschokolade vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
420 kcal · 8 g Eiweiß · 46 g Kohlenhydrate · 22 g Fett

73 · Birnen-Walnuss-Taschen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 75 g ausgerollter Blätterteig
- 60 g Birne ohne Kerngehäuse
- 25 g Doppelrahmfrischkäse
- 10 g Walnüsse, fein gemahlen
- 5 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Birne ohne kerngehäuse sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Doppelrahmfrischkäse und Walnüsse, fein gemahlen vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
455 kcal · 7 g Eiweiß · 37 g Kohlenhydrate · 30 g Fett

74 · Pfirsich-Quark-Päckchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 75 g ausgerollter Blätterteig
- 60 g Pfirsich, entsteint
- 25 g Magerquark
- 10 g Zucker
- 5 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Pfirsich, entsteint sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Magerquark und Zucker vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
375 kcal · 7 g Eiweiß · 45 g Kohlenhydrate · 18 g Fett

75 · Himbeer-Ricotta-Taschen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	10–12 Min.	170 °C	1



Gesamt: bis 19 Minuten · 1 Durchgang ohne Vorheizen · Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 75 g ausgerollter Blätterteig
- 60 g frische Himbeeren
- 25 g Ricotta
- 10 g Zucker
- 5 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Frische himbeeren sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Ricotta und Zucker vermengen.

2. Blätterteig in zwei kleine Rechtecke pro Grundmenge teilen. Füllung auf eine Hälfte geben, 1 cm Rand frei lassen. Zuklappen und die mit Wasser befeuchteten Ränder mit einer Gabel festdrücken.

3. Oben flach einschneiden und mit Milch bestreichen. Mit Abstand bei 170 °C 10–12 Minuten backen, bis Ober- und Unterseite durchgebacken und goldgelb sind.

4. Bei Bedarf kurz weiterbacken. Vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; kleine flache Taschen backen schneller als dicke Päckchen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
405 kcal · 7 g Eiweiß · 42 g Kohlenhydrate · 22 g Fett

Wenn etwas anders ausfällt

Außen dunkel, innen noch fest: Beim nächsten Versuch gleichmäßiger und kleiner schneiden oder etwas niedriger und länger garen. Für den aktuellen Durchgang die Temperatur senken und den Garzustand weiter prüfen.

Zu blass oder weich: Zutaten gründlicher trocknen, den Korb weniger dicht füllen und bei Bedarf in kleineren Portionen arbeiten. Mehr Öl löst das Problem nicht automatisch.

Panade löst sich: Oberfläche vor dem Panieren trocknen, überschüssiges Ei abtropfen lassen und die Brösel andrücken. Erst wenden, wenn die Unterseite fest ist.

Auflauf oben braun, Mitte kalt: Eine breitere flachere Form verwenden. Beim aktuellen Gericht bei geringerer Temperatur weitergaren und die Mitte prüfen.

Gebäck fällt zusammen: Füllhöhe und Formgröße prüfen, Teig nicht übermäßig rühren und am Ende eine Garprobe machen. Etwas Abkühlzeit hilft, bevor du das Gebäck aus der Form löst.

Die nächsten Mahlzeiten planen

Wähle für die ersten Tage drei Rezepte mit teilweise gleichen Zutaten. Schreibe nur Fehlendes auf die Einkaufsliste. Plane einen Tag für Reste ein und vermerke, welche Komponenten bereits gegart vorhanden sein müssen.

Notiere zu jedem gekochten Rezept Korbmenge, tatsächliche Zeit und Ergebnis. Schon wenige Beobachtungen helfen dir, dein eigenes Gerät besser einzuschätzen. Bei einem neuen Airfryer oder einer neuen Form beginne wieder mit einer frühen Garprüfung.

Die Bände der Reihe ergänzen sich durch unterschiedliche Alltagsschwerpunkte. Die Grundtechniken wiederholen sich bewusst, während Zutatenkombinationen, Portionsplanung und Hinweise auf das jeweilige Thema abgestimmt sind.

Rezeptregister

Ananas mit Schokolade und Joghurt · 69
Ananas-Hafer-Frühstück · 15
Apfel-Hafer-Töpfchen mit Walnuss · 11
Apfel-Ricotta-Päckchen · 71
Aprikosen mit Hafer und Quark · 70
Banane-Schoko-Haferfrühstück · 12
Banane-Schoko-Taschen · 72
Birnen-Haferbrei aus dem Airfryer · 13
Birnen-Walnuss-Taschen · 73
Birnenspalten mit Walnussjoghurt · 67
Bohnen-Mais-Taler mit Tomatenmark · 58
Champignon-Pesto-Toast · 01
Eierförmchen mit Tomate und Feta · 06
Erbsen-Gnocchi mit Mozzarella · 25
Erbsen-Käse-Toast · 05
Feta mit Roter Bete und Erbsen · 50
Feta mit Tomaten und Kichererbsen · 46
Forelle mit Pilzen und Joghurt · 40
Garnelen mit Paprika und Frischkäse · 38
Gnocchi mit Paprika und Feta · 21
Hack-Pilz-Taler mit Tomatenmark · 43
Halloumi mit Paprika und Mais · 47
Himbeer-Hafer-Töpfchen · 14
Himbeer-Ricotta-Taschen · 75
Hähnchen-Pilz-Streifen mit Joghurt · 33
Hähnchen-Tomaten-Tasche · 17
Hähnchen-Zucchini-Streifen mit Pesto · 31
Kabeljau mit Zucchini und Senf · 37
Kichererbsen-Erbsen-Taler · 59
Kichererbsen-Möhren-Taler mit Hummus · 56
Kichererbsen-Möhren-Tasche · 19
Kleine Paprika mit Reis und Ricotta · 62
Lachs auf Tomaten mit Pesto · 36
Linsen-Pilz-Taler mit Senf · 60
Linsen-Spinat-Tortilla · 18
Linsen-Zucchini-Taler mit Ricotta · 57
Mais-Gnocchi mit Cheddar · 24
Mozzarella mit Zucchini und Bohnen · 48
Nudel-Spinat-Auflauf mit Cheddar · 30
Nudel-Tomaten-Auflauf mit Gouda · 26
Nudeln mit Erbsen und Ricotta · 28
Paprika mit Bohnen und Cheddar · 65
Paprika-Eier mit Cheddar · 10
Paprika-Hummus-Toast · 03
Pfirsich-Quark-Päckchen · 74
Pfirsiche mit Honig und Ricotta · 68
Pilz-Gnocchi mit Frischkäse · 22
Pilz-Ricotta-Eier · 07
Pilze mit Linsen und Feta · 61
Pilze mit Mais und Mozzarella · 64
Puten-Paprika-Streifen mit Senf · 32
Puten-Spinat-Streifen mit Ricotta · 35
Putenhack-Paprika-Taler · 45
Putenhack-Zucchini-Taler · 42
Ricotta mit Pilzen und Linsen · 49
Rinderhack-Möhren-Taler mit Senf · 41
Rinderhack-Spinat-Taler · 44
Schinken-Pilz-Quesadilla · 20
Schinken-Tomaten-Toast · 04
Schweinestreifen mit Tomate · 34
Seelachs mit Spinat und Ricotta · 39
Spinat-Eier mit Gouda · 08
Spätzle mit Paprika und Feta · 29
Spätzle mit Pilzen und Mozzarella · 27

Thunfisch-Paprika-Quesadilla · 16

Thunfisch-Ricotta-Toast · 02

Tofu mit Mais und Frischkäse · 55

Tofu mit Möhren und Hummus · 54

Tofu mit Paprika und Sojawürzung · 51

Tofu mit Pilzen und Senf · 53

Tofu mit Zucchini und Pesto · 52

Warme Apfelspalten mit Schokolade · 66

Zucchini mit Kichererbsen und Gouda · 63

Zucchini-Eier mit Frischkäse · 09

Zucchini-Gnocchi mit Ricotta · 23

Quellen

Hinweise zu Küchenhygiene, Erhitzen, Kühlung und Bräunung stützen sich auf folgende Verbraucherinformationen. Abruf: September 2026.

Bundesinstitut für Risikobewertung: Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt
Information online lesen

Bundesinstitut für Risikobewertung: Vorkochen für mehrere Tage
Information online lesen

Bundesinstitut für Risikobewertung: Acrylamid in Lebensmitteln
Information online lesen

Was in meinem Airfryer gut funktioniert

Noch mehr Rezepte?

Entdecke weitere Rezeptideen für deine Airfryer-Küche. Scanne den QR-Code mit deinem Smartphone.



BONUS-REZEPTE

Zugang per QR-Code

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!

Dieses Buch wurde in Übereinstimmung mit den GPSR-Richtlinien der EU zur Sicherheit von Produkten erstellt.

Die Verordnung über die allgemeine Produktsicherheit ist der aktualisierte Rahmen der Europäischen Union, um sicherzustellen, dass alle Verbraucherprodukte, einschließlich Bücher, für Verbraucher sicher sind.

Dieses Buch wurde von CPI books GmbH gedruckt. Der Drucker hat Sicherheitszertifikate für die verwendeten Materialien wie Tinte, Papier und Kleber ausgestellt.

Die Produktkennung ist: -

Der Autor ist für den Inhalt des Buches verantwortlich und hat das Buch von Bookmundo produzieren lassen.

Sollten Sie Fragen zur Sicherheit des Produkts haben, kontaktieren Sie uns bitte.

Bookmundo
Delftsestraat 33
3013AE Rotterdam
Die Niederlande
info@bookmundo.com