Airfryer für Anfänger

75 einfache Rezepte und die wichtigsten Basics für deinen Start

Ingrid Walters

FARBAUSGABE

Bonus-Rezepte: Zugang per QR-Code

Über diese Ausgabe

Die Airfryer-Küche · Band 1

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

Willkommen in deiner Airfryer-Küche	4
Dein Airfryer einfach erklärt	5
Gut vorbereitet	6
Mengen und Garzeiten richtig nutzen	7
Sicher garen und aufbewahren	8
Nährwerte und Zutatenhinweise	9
Frühstück und kleine Snacks	10
Kartoffeln Gemüse und Beilagen	21
Hähnchen und Pute	37
Herzhafte Fleischgerichte	50
Fisch und Meeresfrüchte	59
Vegetarische Hauptgerichte	68
Süßes und einfaches Gebäck	81
Wenn etwas anders ausfällt	92
Die nächsten Mahlzeiten planen	93
Rezeptregister	94
Quellen	96
Noch mehr Rezepte?	98

Willkommen in deiner Airfryer-Küche

Dieses Buch begleitet dich von den ersten Handgriffen bis zu vollständigen Alltagsgerichten. Du brauchst keine Kocherfahrung und keine lange Liste an Spezialzutaten. Beginne mit einem Rezept, dessen Zutaten du kennst, und beobachte beim ersten Durchgang, wie dein Gerät bräunt.

Die 75 Rezepte sind nach Frühstück und Snacks, Beilagen, Geflügel, Fleisch, Fisch, vegetarischen Mahlzeiten und Süßem geordnet. Die Mengen sind überwiegend für zwei Personen gedacht. Bei Muffins und kleinen Gebäckstücken steht die genaue Stückzahl dabei.

Wähle für deinen ersten Versuch den Tomaten-Käse-Toast oder die Kartoffelspalten. Beides lässt sich gut beobachten. Notiere dir nach dem Essen, ob dein Gerät eher die kürzere oder längere Garzeit benötigt. So wächst aus einer Zahl im Rezept deine eigene sichere Routine.

Dein Airfryer einfach erklärt

Ein Heizelement erwärmt die Luft, ein Ventilator bewegt sie um die Lebensmittel. Die heiße Luft muss die Oberfläche erreichen können. Ein voller Korb ist daher nicht automatisch effizient: Werden die Zutaten dicht gestapelt, staut sich Feuchtigkeit und die unteren Stücke bräunen schlechter.

Die Literangabe sagt wenig darüber aus, wie viele Schnitzel nebeneinander passen. Entscheidend ist die nutzbare Bodenfläche. Prüfe Formen und Zutatenmengen vor Beginn. Für Panaden, Brötchen und Fisch ist eine Lage mit Abstand besonders hilfreich. Kleine Gemüsewürfel dürfen locker liegen, sollten aber regelmäßig geschüttelt werden.

Alle Temperaturen beziehen sich auf die Heißluftfunktion. Die Namen Air Fry, Heißluft und Bake sind je nach Hersteller unterschiedlich belegt. Halte dich an das Handbuch, wenn dein Modell besondere Einstellungen oder zwingendes Vorheizen verlangt. Eine Ofentemperatur lässt sich nicht für jedes Gerät pauschal umrechnen.

Gut vorbereitet

Eine Küchenwaage, ein Brett, ein scharfes Messer, zwei Schüsseln, eine Zange und Ofenhandschuhe reichen für viele Rezepte. Für Fleisch, Fisch und Eier ist ein digitales Küchenthermometer hilfreich. Für Aufläufe und kleine Kuchen benötigst du ofenfeste Formen, die mit Abstand zum Heizbereich in den Korb passen.

Lege dir Öl, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, Oregano, Haferflocken, Mehl und Semmelbrösel als kleinen Vorrat an. Dosenhülsenfrüchte, tiefgekühlte Zutaten und Kühlregalprodukte können Arbeit sparen. Lies im Rezept genau, ob roh, gegart, aufgetaut oder abgetropft gemeint ist.

Vor dem ersten Gebrauch Verpackungsreste entfernen und die vom Hersteller dafür vorgesehenen Teile reinigen. Beim Kochen auf eine standsichere hitzefeste Fläche und freien Luftauslass achten. Nach dem Abkühlen Korb und Schublade nach Handbuch säubern. Scheuermittel und scharfe Werkzeuge können Beschichtungen beschädigen.

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 und kleine Snacks

Vom ersten überbackenen Toast bis zum selbst gebackenen Brötchen: Hier lernst du kurze Garzeiten und kleine Formen kennen.

01 Knuspriger Tomaten-Käse-Toast 11

02 Frühstückseier mit Spinat im Förmchen 12

03 French-Toast-Sticks mit Zimtzucker 13

04 Gebackene Bananen-Hafer-Töpfchen 14

05 Kleine Quarkbrötchen mit Sesam 15

06 Kleine Pita-Pizzen mit Paprika 16

07 Knusprige Pesto-Schnecken 17

08 Gefüllte Champignons mit Frischkäse 18

09 Knusprige Bohnen-Käse-Taschen 19

10 Geröstete Paprika-Kichererbsen 20

01 · Knuspriger Tomaten-Käse-Toast

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	6–8 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 großer Toast

Zutaten

- 2 große Scheiben Vollkorntoast (100 g)
- 120 g Tomaten
- 60 g Gouda, gerieben
- 3 g Olivenöl
- ½ TL Oregano, je 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Tomaten in 3 mm dünne Scheiben schneiden und die Schnittflächen trocken tupfen.

2. Toast dünn mit Öl bestreichen. Mit Tomaten belegen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

3. Gouda verteilen und leicht andrücken. Toasts nebeneinander in den Korb legen; bei Platzmangel nacheinander garen.

4. Bei 180 °C 6–8 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und stellenweise goldbraun ist. Mit einem Pfannenwender herausheben.

Darauf kommt es an
Sehr saftige Tomaten vorher entkernen, damit das Brot nicht durchweicht.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
255 kcal · 13 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

02 · Frühstückseier mit Spinat im Förmchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
7 Min.	12–16 Min.	160 °C	2



Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 200 ml

Zutaten

- 4 Eier (Größe M)
- 40 g Babyspinat
- 30 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Doppelrahmfrischkäse
- 3 g Rapsöl
- Je 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

1. Spinat waschen, gut trocknen und fein schneiden. Zwei flache Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier, Milch und Gewürze verquirlen. Spinat unterrühren und auf die Förmchen verteilen; Füllhöhe höchstens 3 cm.

3. Frischkäse in kleinen Klecksen daraufsetzen. Förmchen bei 160 °C 12–16 Minuten garen.

4. Die Mitte muss vollständig gestockt sein; den Garhinweis für Eier im Grundlagenkapitel beachten. Falls nötig in 2-Minuten-Schritten weitergaren. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen.

Darauf kommt es an
Breite, flache Förmchen garen gleichmäßiger als hohe Tassen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
205 kcal · 15 g Eiweiß · 2 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

03 · French-Toast-Sticks mit Zimtzucker

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
8 Min.	8–11 Min.	180 °C	2



Zutaten

- 3 dicke Scheiben Toastbrot (120 g)
- 2 Eier (Größe M)
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 5 g weiche Butter
- 10 g Zucker
- ½ TL Zimt

Zubereitung

1. Jede Toastscheibe in drei breite Streifen schneiden. Eier und Milch in einem tiefen Teller verquirlen; Zucker und Zimt separat mischen.

2. Brotstreifen hauchdünn mit Butter bestreichen, kurz in der Eiermilch wenden und überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen.

3. Mit etwas Abstand in den Korb legen. Bei 180 °C 8–11 Minuten garen und nach etwa 5 Minuten vorsichtig wenden.

4. Die Eiermilch muss auch im Inneren vollständig gegart sein; den Garhinweis für Eier beachten. Warme Sticks mit Zimtzucker bestreuen.

Darauf kommt es an
Toast vom Vortag ist stabiler und zerfällt beim Eintauchen weniger leicht.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
275 kcal · 13 g Eiweiß · 33 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

04 · Gebackene Bananen-Hafer-Töpfchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
8 Min.	16–20 Min.	160 °C	2



Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Ruhezeit · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 250 ml

Zutaten

- 80 g zarte Haferflocken
- 120 g reife Banane ohne Schale
- 120 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 Ei (Größe M)
- 3 g Rapsöl
- ½ TL Backpulver (2 g) und ½ TL Zimt

Zubereitung

1. Zwei flache Förmchen mit Öl einfetten. Banane mit einer Gabel fein zerdrücken.

2. Ei und Milch unterrühren. Haferflocken, Backpulver und Zimt gründlich untermischen.

3. Auf die Förmchen verteilen, höchstens zwei Drittel voll und etwa 3 cm hoch. Bei 160 °C 16–20 Minuten backen.

4. Die Mitte soll gesetzt sein. An einem Holzstäbchen dürfen feuchte Krümel, aber keine flüssige Masse haften. Garhinweis für Eier beachten; danach 3 Minuten ruhen lassen.

Darauf kommt es an
Eine Banane mit braunen Punkten bringt viel eigene Süße mit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
280 kcal · 11 g Eiweiß · 39 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

05 · Kleine Quarkbrötchen mit Sesam

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	14–18 Min.	160 °C	2



Pro Portion: 2 kleine Brötchen · Zusätzliche Zeit: 5 Minuten Abkühlzeit

Zutaten

- 150 g Weizenmehl Type 405
- 125 g Magerquark
- 10 g Rapsöl
- 10 ml Milch zum Bestreichen
- 10 g Sesam
- 1 TL Backpulver (4 g) und ¼ TL Salz

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Quark und Öl dazugeben und kurz zu einem formbaren Teig verkneten.

2. In vier Stücke teilen, mit angefeuchteten Händen rund formen und auf etwa 3 cm Höhe flach drücken.

3. Mit Milch bestreichen, Sesam andrücken und oben flach kreuzförmig einschneiden. Mit mindestens 2 cm Abstand in den Korb setzen.

4. Bei 160 °C 14–18 Minuten backen; nach 11 Minuten vorsichtig wenden. Ein Brötchen prüfen: Die Mitte darf nicht klebrig-teigig sein. Vor dem Aufschneiden 5 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Quarkbrötchen haben eine etwas dichtere Krume als Hefebrötchen und benötigen keine Gehzeit.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
380 kcal · 16 g Eiweiß · 57 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

06 · Kleine Pita-Pizzen mit Paprika

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
7 Min.	6–9 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 kleine Pizza

Zutaten

- 2 kleine fertig gebackene Pita-Brote (120 g)
- 60 g passierte Tomaten
- 80 g abgetropfter Mozzarella
- 80 g rote Paprika
- ½ TL Oregano, je 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Paprika entkernen und 5 mm klein würfeln. Mozzarella trocken tupfen und klein zupfen.

2. Passierte Tomaten mit Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Die ganzen Pita-Brote dünn damit bestreichen.

3. Paprika und Mozzarella verteilen, leicht andrücken. Brote nebeneinander in den Korb legen oder nacheinander backen.

4. Bei 180 °C 6–9 Minuten überbacken, bis Käse und Brotrand leicht gebräunt sind. Mit einem Pfannenwender herausheben.

Darauf kommt es an
Eine dünne Saucenschicht reicht aus; zu viel Sauce macht den Boden weich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
285 kcal · 13 g Eiweiß · 37 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

07 · Knusprige Pesto-Schnecken

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	12–16 Min.	170 °C	2



Pro Portion: 4 kleine Schnecken · Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Abkühlzeit

Zutaten

- 150 g ausgerollter Blätterteig aus dem Kühlregal
- 25 g grünes Pesto
- 20 g italienischer Hartkäse, fein gerieben

Zubereitung

1. Kalten Teig als etwa 15 × 25 cm großes Rechteck vorbereiten. Dünn mit Pesto bestreichen und an einer kurzen Seite 1 cm frei lassen.

2. Käse darüberstreuen. Von der gegenüberliegenden kurzen Seite zur etwa 15 cm langen Rolle aufrollen und den freien Rand andrücken.

3. In acht gleich dicke Scheiben schneiden. Mit einer Schnittfläche nach unten und 2 cm Abstand in den Korb setzen.

4. Bei 170 °C 12–16 Minuten backen. Sind die Unterseiten sehr blass, für die letzten 3 Minuten vorsichtig wenden. Auch die inneren Teiglagen müssen durchgebacken sein. 3 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Wird die Rolle weich, hilft vor dem Schneiden eine zusätzliche Kühlzeit von 10 Minuten.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
390 kcal · 8 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 27 g Fett

08 · Gefüllte Champignons mit Frischkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	10–13 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 3 gefüllte Pilze

Zutaten

- 6 große Champignons (300 g)
- 80 g Doppelrahmfrischkäse
- 30 g Gouda, gerieben
- 3 g Olivenöl
- 1 EL Schnittlauchröllchen, je 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Champignons säubern, Stiele vorsichtig herausdrehen und sehr fein schneiden.

2. Stiele mit Frischkäse, Schnittlauch und Pfeffer verrühren. Mit wenig Salz abschmecken.

3. Pilzköpfe außen mit Öl bestreichen. Creme einfüllen, Gouda darauf verteilen und leicht andrücken.

4. Mit der Öffnung nach oben bei 180 °C 10–13 Minuten garen, bis die Pilze weich und der Käse leicht gebräunt sind. Vorsichtig herausheben: In den Köpfen sammelt sich heißer Saft.

Darauf kommt es an
Die Füllung lässt sich mit zwei Teelöffeln sauber auf die Pilze verteilen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
195 kcal · 11 g Eiweiß · 2 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

09 · Knusprige Bohnen-Käse-Taschen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	7–10 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 gefüllte Tortilla

Zutaten

- 2 Weizentortillas, etwa 20 cm Ø (100 g)
- 120 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 40 g Mais, abgetropft
- 40 g Cheddar, gerieben
- 20 g Tomatenmark
- 3 g Rapsöl
- 1 EL Wasser
- ½ TL Paprikapulver, je 1 Prise Kreuzkümmel und Salz

Zubereitung

1. Bohnen grob zerdrücken. Tomatenmark, Wasser, Gewürze und Mais untermischen; die Füllung soll nicht fließen.

2. Auf jeweils einer Tortillahälfte verstreichen und 1 cm Rand lassen. Cheddar darüberstreuen.

3. Unbelegte Hälfte darüberklappen, gut flach drücken und außen mit Öl bestreichen. Flach in den Korb legen. Bei Bedarf mit einem für das Gerät geeigneten niedrigen Grillrost sichern.

4. Bei 180 °C 7–10 Minuten garen, nach 5 Minuten vorsichtig wenden. Die Füllung soll heiß und die Hülle knusprig sein. Zum Essen halbieren.

Darauf kommt es an
Gleichmäßig dünn verteilen, damit sich die Füllung bis in die Mitte erwärmt.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
335 kcal · 14 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

10 · Geröstete Paprika-Kichererbsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
8 Min.	18–24 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 kleine Snackschale · Zusätzliche Zeit: 5 Minuten Abkühlzeit

Zutaten

- 240 g Kichererbsen, Abtropfgewicht
- 10 g Olivenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver, je ¼ TL Knoblauchpulver und Salz

Zubereitung

1. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und auf einem Küchentuch gründlich trocken tupfen. Lose Häutchen entfernen.

2. Mit der Hälfte des Öls mischen. Möglichst einlagig in einen geeigneten Korbeinsatz geben, durch dessen Öffnungen die Kichererbsen nicht fallen.

3. Bei 180 °C zunächst 14 Minuten rösten und nach 7 Minuten schütteln. Restliches Öl und Gewürze in einer hitzefesten Schüssel verrühren.

4. Heiße Kichererbsen darin wenden und weitere 4–10 Minuten im Korb rösten. Früh kontrollieren; die Würzung soll nicht dunkel werden. Auf einem Teller 5 Minuten offen abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Frisch schmecken sie am besten. Außen werden sie knusprig, innen können sie noch leicht weich bleiben.

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

Kartoffeln Gemüse und Beilagen

Gleichmäßige Stücke, wenig Öl und Platz im Korb sind die Grundlage für gute Röstkanten. Diese Beilagen passen zu vielen Hauptgerichten.

11 Goldene Kartoffelspalten 22

12 Selbst gemachte Pommes 23

13 Quetschkartoffeln mit Kräuterquark 24

14 Süßkartoffelstifte mit Joghurtdip 25

15 Kartoffelwürfel mit roten Zwiebeln 26

16 Honig-Möhren mit Thymian 27

17 Brokkoli mit knusprigen Käsebröseln 28

18 Blumenkohl mit milder Currykruste 29

19 Panierte Zucchinistifte 30

20 Geröstete Knoblauch-Champignons 31

21 Rosenkohl mit Balsamico 32

22 Hokkaidospalten mit Feta 33

23 Grüner Spargel mit Zitrone 34

24 Maiskolben mit Paprikabutter 35

25 Warme Rote Bete mit Feta 36

11 · Goldene Kartoffelspalten

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	22–28 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion

Zutaten

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 12 g Olivenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver, ½ TL Salz, ½ TL Rosmarin

Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen, trocknen und längs in gleich große Spalten mit höchstens 2 cm dicker Außenseite schneiden.

2. Mit Öl, Paprikapulver und Rosmarin mischen. Locker im Korb verteilen; die Menge bei engem Korb aufteilen.

3. Bei 180 °C 22–28 Minuten garen und etwa alle 8 Minuten schütteln.

4. Eine dicke Spalte mit einem Messer prüfen: Sie muss innen weich sein. Goldgelb beenden, erst anschließend salzen und sofort servieren.

Darauf kommt es an
Gleich dicke Spalten sind wichtiger als die genaue Anzahl pro Kartoffel.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
235 kcal · 5 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

12 · Selbst gemachte Pommes

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	22–30 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion · Zusätzliche Zeit: 20 Minuten Wässern

Zutaten

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 12 g Rapsöl
- ½ TL Salz und ½ TL edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in etwa 8 mm dicke Stifte schneiden. In kaltem Wasser 20 Minuten wässern.

2. Abgießen und sehr gründlich trocken tupfen. Mit Öl vermengen.

3. Locker in den Korb geben. Bei 180 °C 22–30 Minuten garen und alle 7–8 Minuten schütteln. Bei dichtem Korb zwei Durchgänge einplanen.

4. Eine dicke Pommes prüfen: Die Mitte soll weich sein. Bei goldgelber Farbe herausnehmen, mit Salz und Paprikapulver würzen.

Darauf kommt es an
Feuchte Kartoffelstifte dämpfen zunächst; das Trocknen lohnt sich.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
235 kcal · 5 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

13 · Quetschkartoffeln mit Kräuterquark

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	16–20 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion · Zusätzliche Zeit: 18–22 Minuten Vorkochen, 5 Minuten Ausdampfen · Hinweis: Herd erforderlich

Zutaten

- 450 g kleine Kartoffeln
- 10 g Olivenöl
- 150 g Magerquark
- 50 g Naturjoghurt
- 2 EL gehackte Kräuter, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser je nach Größe etwa 18–22 Minuten weich kochen. Abgießen und 5 Minuten ausdampfen lassen.

2. Mit einem Glasboden vorsichtig auf etwa 1,5 cm Höhe flach drücken. Mit Öl bestreichen und leicht salzen.

3. Nebeneinander bei 180 °C 16–20 Minuten goldgelb garen; nach etwa 12 Minuten behutsam wenden.

4. Quark, Joghurt und Kräuter verrühren, mit restlichem Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den heißen Kartoffeln reichen.

Darauf kommt es an
Nicht zu dünn drücken, sonst zerfallen die Kartoffeln beim Wenden.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
275 kcal · 14 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

14 · Süßkartoffelstifte mit Joghurtdip

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	16–22 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion

Zutaten

- 400 g Süßkartoffel
- 10 g Rapsöl
- 8 g Speisestärke
- 100 g Naturjoghurt
- 2 TL Zitronensaft
- ½ TL Paprikapulver, ¼ TL Salz, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen, in 1 cm dicke Stifte schneiden und trocken tupfen.

2. Zuerst mit Stärke, dann mit Öl und Paprikapulver mischen. In einer lockeren Lage in den Korb geben.

3. Bei 180 °C 16–22 Minuten garen und nach der Hälfte vorsichtig wenden. Beenden, sobald die Mitte weich und die Ränder leicht gebräunt sind.

4. Joghurt mit Zitronensaft und Pfeffer verrühren. Stifte nach dem Garen salzen und mit dem Dip servieren.

Darauf kommt es an
Süßkartoffeln bleiben innen weicher als klassische Pommes; überlanges Garen trocknet sie aus.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
265 kcal · 5 g Eiweiß · 46 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

15 · Kartoffelwürfel mit roten Zwiebeln

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	22–28 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion

Zutaten

- 450 g festkochende Kartoffeln
- 100 g rote Zwiebel
- 12 g Olivenöl
- ½ TL Thymian, ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und 1,5 cm klein würfeln. Zwiebel schälen und in 1 cm breite Spalten schneiden.

2. Kartoffeln mit 8 g Öl und Thymian mischen. Bei 180 °C zunächst 12 Minuten garen und einmal schütteln.

3. Zwiebelspalten mit restlichem Öl vermengen, zugeben und weitere 10–16 Minuten garen. Alle 5 Minuten vorsichtig mischen.

4. Kartoffeln auf weichen Kern prüfen, mit Salz und Pfeffer würzen und goldgelb servieren.

Darauf kommt es an
Zwiebeln kommen später hinzu, damit ihre dünnen Ränder nicht verbrennen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
240 kcal · 5 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

16 · Honig-Möhren mit Thymian

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	16–20 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion

Zutaten

- 400 g Möhren
- 8 g Olivenöl
- 12 g Honig
- 2 TL Zitronensaft
- ½ TL Thymian und ¼ TL Salz

Zubereitung

1. Möhren schälen und in etwa 1 cm dicke, 5 cm lange Stifte schneiden.

2. Mit Öl und Thymian mischen. Bei 180 °C zunächst 12 Minuten garen, nach 6 Minuten schütteln.

3. Honig und Zitronensaft verrühren, mit den Möhren mischen und weitere 4–8 Minuten garen.

4. Sobald die Möhren bissfest bis weich sind und glänzen, herausnehmen und salzen. Honig nicht dunkel werden lassen.

Darauf kommt es an
Der Honig kommt erst gegen Ende dazu, damit die Glasur mild bleibt.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
135 kcal · 2 g Eiweiß · 19 g Kohlenhydrate · 4 g Fett

17 · Brokkoli mit knusprigen Käsebröseln

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	10–14 Min.	170 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion

Zutaten

- 350 g Brokkoli
- 10 g Olivenöl
- 25 g geriebener Hartkäse
- 15 g Semmelbrösel
- ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Brokkoli in 3 cm große Röschen teilen. Stiel schälen und 5 mm dünn schneiden. Waschen und gut trocknen.

2. Mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Bei 170 °C 7 Minuten garen und zwischendurch schütteln.

3. Käse und Brösel mischen, unter den Brokkoli heben und leicht an die Röschen drücken.

4. Weitere 3–7 Minuten garen, bis die Stiele bissfest und die Brösel goldgelb sind. Spitzen früh kontrollieren.

Darauf kommt es an
Sehr große Röschen längs teilen, damit der Stiel gleichzeitig mit den Spitzen gar wird.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
180 kcal · 10 g Eiweiß · 12 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

18 · Blumenkohl mit milder Currykruste

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	15–20 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion

Zutaten

- 400 g Blumenkohl
- 60 g Naturjoghurt
- 8 g Rapsöl
- 1 TL mildes Currypulver, ¼ TL Salz, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Blumenkohl in etwa 3 cm große Röschen teilen, waschen und gründlich trocknen.

2. Joghurt, Öl und Gewürze verrühren. Röschen damit dünn überziehen.

3. Mit Abstand im Korb verteilen und bei 180 °C 15–20 Minuten garen. Nach 9 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mit einem Messer in einen dicken Stiel stechen: Er soll ohne starken Widerstand nachgeben. Bei Bedarf 2–3 Minuten weitergaren.

Darauf kommt es an
Eine dünne Joghurtschicht haftet besser als dicke Kleckse.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
105 kcal · 5 g Eiweiß · 6 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

19 · Panierte Zucchinistifte

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	10–14 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion

Zutaten

- 350 g Zucchini
- 1 Ei (Größe M)
- 20 g Weizenmehl
- 50 g Semmelbrösel
- 20 g geriebener Hartkäse
- 8 g Rapsöl
- ¼ TL Salz und ½ TL Oregano

Zubereitung

1. Zucchini in etwa 1,5 cm dicke Stifte schneiden und trocken tupfen. Mehl, verquirltes Ei sowie Brösel mit Käse und Oregano auf drei Teller geben.

2. Stifte salzen, dünn mehlieren, im Ei und anschließend in der Bröselmischung wenden. Panade andrücken.

3. Mit Öl dünn bepinseln. Einlagig bei 180 °C 10–14 Minuten garen und nach 7 Minuten wenden.

4. Die Kruste soll goldgelb und die Zucchini bissfest sein. Direkt servieren, solange die Hülle knusprig ist.

Darauf kommt es an
Die Nährwertschätzung umfasst die gesamte Paniermenge; Reste in den Tellern werden nicht weiterverwendet.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
270 kcal · 13 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

20 · Geröstete Knoblauch-Champignons

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
8 Min.	10–14 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion

Zutaten

- 400 g kleine Champignons
- 10 g Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe (5 g)
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Petersilie, ¼ TL Salz, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Pilze säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Knoblauch schälen und fein reiben.

2. Pilze mit Öl mischen und bei 180 °C zunächst 8 Minuten garen. Nach 4 Minuten schütteln.

3. Knoblauch unter die Pilze heben und weitere 2–6 Minuten garen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

4. Mit Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Darauf kommt es an
Pilze nicht im Wasser liegen lassen; ein feuchtes Tuch oder kurzes Abbrausen genügt.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
95 kcal · 6 g Eiweiß · 2 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

21 · Rosenkohl mit Balsamico

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	16–21 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion

Zutaten

- 400 g Rosenkohl
- 10 g Olivenöl
- 1 EL Balsamico (15 g)
- 8 g Honig
- ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Äußere welke Blätter entfernen, Strunkenden knapp abschneiden. Rosenkohl halbieren, sehr große Köpfe vierteln.

2. Mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Bei 180 °C zunächst 13 Minuten garen, nach 7 Minuten schütteln.

3. Balsamico und Honig verrühren und unterheben. Weitere 3–8 Minuten garen.

4. Ein großes Stück prüfen: Der Strunk soll weich und die Schnittfläche leicht gebräunt sein. Lose dunkle Blättchen aussortieren.

Darauf kommt es an
Ähnlich große Hälften garen gleichmäßiger als ganze Köpfe unterschiedlicher Größe.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
150 kcal · 7 g Eiweiß · 15 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

22 · Hokkaidospalten mit Feta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	18–24 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion

Zutaten

- 450 g Hokkaido, entkernt gewogen
- 10 g Olivenöl
- 60 g Feta
- ½ TL Thymian, 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Kürbis gründlich waschen und mit Schale in etwa 1,5 cm dicke Spalten schneiden.

2. Mit Öl, Thymian und wenig Salz mischen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 18–24 Minuten garen, nach 10 Minuten wenden. Die Schale soll weich und die Ränder leicht gebräunt sein.

4. Auf zwei Teller verteilen, Feta darüberbröseln und mit Pfeffer abschmecken.

Darauf kommt es an
Die Mengenangabe bezieht sich auf den Kürbis ohne Kerne und faseriges Inneres.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
265 kcal · 8 g Eiweiß · 27 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

23 · Grüner Spargel mit Zitrone

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
8 Min.	7–11 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion

Zutaten

- 400 g grüner Spargel
- 10 g Olivenöl
- 20 g Zitronensaft
- 20 g Hartkäse, gehobelt
- ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und dicke untere Stängelabschnitte bei Bedarf schälen.

2. Trocken tupfen, mit Öl und Salz mischen und möglichst nebeneinander in den Korb legen.

3. Bei 180 °C 7–11 Minuten garen. Nach etwa 5 Minuten vorsichtig wenden; dünne Stangen früher prüfen.

4. Bissfesten Spargel mit Zitronensaft beträufeln, Käsehobel und Pfeffer darübergeben.

Darauf kommt es an
Spargelspitzen sind empfindlich. Sobald sie bräunen, prüfst du die dickste Stange.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
130 kcal · 8 g Eiweiß · 4 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

24 · Maiskolben mit Paprikabutter

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
6 Min.	10–14 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 kleiner Maiskolben

Zutaten

- 2 kleine vorgegarte Maiskolben (etwa 300 g essbarer Anteil)
- 20 g weiche Butter
- ½ TL Paprikapulver, ¼ TL Salz und 1 EL Petersilie

Zubereitung

1. Mais aus der Verpackung nehmen und trocken tupfen. Nur vorgegarten Mais verwenden.

2. Mit der Hälfte der Butter dünn bestreichen. Bei 180 °C zunächst 8 Minuten garen und nach 4 Minuten drehen.

3. Restliche Butter mit Paprikapulver, Salz und Petersilie verrühren. Mais damit bestreichen.

4. Weitere 2–6 Minuten garen, bis die Körner heiß und stellenweise leicht gebräunt sind. Mit einer Zange herausheben.

Darauf kommt es an
Die Nährwerte beziehen sich auf die essbaren Körner, nicht auf die Spindel.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
195 kcal · 4 g Eiweiß · 18 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

25 · Warme Rote Bete mit Feta

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
8 Min.	12–16 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 Beilagenportion · Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 400 g vorgegarte Rote Bete ohne Aufguss
- 80 g Feta
- 8 g Olivenöl
- 2 TL Balsamico
- ½ TL Thymian und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Rote Bete trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit Öl und Thymian mischen.

2. In eine flache ofenfeste Form geben. Bei 180 °C zunächst 8 Minuten erhitzen.

3. Umrühren, Feta grob darüberbröseln und weitere 4–8 Minuten garen.

4. Sobald alles heiß und der Feta an den Kanten leicht gebräunt ist, mit Balsamico und Pfeffer abschmecken.

Darauf kommt es an
Beim Schneiden schützt eine Unterlage vor roten Flecken auf empfindlichen Arbeitsflächen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
230 kcal · 9 g Eiweiß · 18 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

Hähnchen und Pute

Saftiges Geflügel beginnt mit gleichmäßigen Portionen. Ein Küchenthermometer hilft dir, den sicheren Garzustand zu prüfen.

26 Zitronen-Hähnchenbrust 38
27 Paprika-Hähnchenunterkeulen 39
28 Selbst gemachte Chicken Nuggets 40
29 Putenstreifen mit Joghurtwürzung 41
30 Hähnchen-Paprika-Mix für Wraps 42
31 Hähnchenoberkeulen mit Honig-Senf-Glasur 43
32 Putenbällchen mit Kräutern 44
33 Hähnchenspieße mit Erdnussdip 45
34 Knusprige Putenschnitzel 46
35 Würzige Chicken Wings 47
36 Hähnchenröllchen mit Spinat und Frischkäse 48
37 Hähnchen mit Tomate und Mozzarella 49

26 · Zitronen-Hähnchenbrust

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	14–18 Min.	180 °C	2



Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Ruhezeit

Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets à 160 g
- 10 g Olivenöl
- 20 g Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe (5 g)
- ½ TL Oregano, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Filets nicht waschen, sondern mit Küchenpapier trocken tupfen. Dicke Enden vorsichtig auf gleichmäßige 2 cm flach klopfen.

2. Knoblauch fein reiben, mit Öl, Zitronensaft und Gewürzen verrühren. Filets damit bestreichen.

3. Nebeneinander bei 180 °C 14–18 Minuten garen und nach 8 Minuten wenden.

4. An der dicksten Stelle mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen; bei Bedarf weitergaren. Herausnehmen und vor dem Anschneiden 3 Minuten ruhen lassen.

Darauf kommt es an
Ein Thermometer verhindert, dass du aus Unsicherheit zu lange garst.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
230 kcal · 37 g Eiweiß · 1 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

27 · Paprika-Hähnchenunterkeulen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	25–32 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 2 Unterkeulen · Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Ruhezeit

Zutaten

- 4 Hähnchenunterkeulen, etwa 600 g mit Knochen (400 g essbarer Anteil)
- 10 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, ½ TL Knoblauchpulver, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Keulen trocken tupfen und lose Haut glattziehen. Öl und Gewürze verrühren und rundherum einmassieren.

2. Mit Abstand in den Korb legen. Bei 180 °C zunächst 15 Minuten garen.

3. Wenden und weitere 10–17 Minuten garen, bis die Haut leicht knusprig ist.

4. Die Temperatur im dicksten Fleischbereich neben dem Knochen messen, ohne ihn zu berühren: mindestens 70 °C für 2 Minuten. Bei Bedarf weitergaren; 3 Minuten ruhen lassen.

Darauf kommt es an
Nährwerte berücksichtigen Fleisch und Haut, aber keine Knochen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
405 kcal · 38 g Eiweiß · 0 g Kohlenhydrate · 27 g Fett

28 · Selbst gemachte Chicken Nuggets

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	10–14 Min.	180 °C	2



Zutaten

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 Ei (Größe M)
- 25 g Mehl
- 50 g Semmelbrösel
- 10 g Rapsöl
- ½ TL Paprikapulver und ¼ TL Salz

Zubereitung

1. Hähnchen trocken tupfen und in etwa 3 cm breite, höchstens 1,5 cm dicke Stücke schneiden.

2. Mehl, verquirltes Ei und mit Gewürzen gemischte Brösel auf drei Teller verteilen. Fleisch nacheinander darin wenden und Panade andrücken.

3. Dünn mit Öl bepinseln und einlagig bei 180 °C 10–14 Minuten garen. Nach 6 Minuten vorsichtig wenden.

4. Im dicksten Nugget mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist die Panade vorher kräftig goldgelb, Temperatur auf 160 °C senken und fertig garen.

Darauf kommt es an
Alle Panierzutaten sind in der Schätzung enthalten. Reste mit rohem Ei oder Fleischkontakt entsorgen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
375 kcal · 42 g Eiweiß · 27 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

29 · Putenstreifen mit Joghurtwürzung

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	10–14 Min.	180 °C	2



Zutaten

- 320 g Putenbrust
- 60 g Naturjoghurt
- 8 g Rapsöl
- 1 TL mildes Currypulver, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Putenbrust trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm dicke Streifen schneiden.

2. Joghurt, Öl und Gewürze verrühren. Fleisch damit dünn überziehen.

3. Streifen mit Abstand bei 180 °C 10–14 Minuten garen und nach 6 Minuten wenden.

4. An einem dicken Streifen den Garzustand mit Thermometer prüfen: mindestens 70 °C für 2 Minuten. Bei Bedarf kurz weitergaren und direkt servieren.

Darauf kommt es an
Dicke Joghurtkleckse abstreifen, damit die Oberfläche rösten kann.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
225 kcal · 39 g Eiweiß · 1 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

30 · Hähnchen-Paprika-Mix für Wraps

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	12–16 Min.	180 °C	2



Zutaten

- 280 g Hähnchenbrust
- 200 g Paprika
- 80 g Zwiebel
- 10 g Rapsöl
- 2 Weizentortillas (100 g)
- 80 g Naturjoghurt
- 1 TL Paprikapulver, ¼ TL Kreuzkümmel und ¼ TL Salz

Zubereitung

1. Hähnchen in 1 cm dicke Streifen schneiden. Paprika entkernen und 1 cm breit schneiden; Zwiebel in schmale Spalten teilen.

2. Fleisch und Gemüse mit Öl und Gewürzen mischen. Locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 12–16 Minuten garen, nach 7 Minuten gründlich wenden. Fleisch an der dicksten Stelle auf mindestens 70 °C für 2 Minuten prüfen.

4. Tortillas bei Raumtemperatur mit Joghurt bestreichen, heißen Mix daraufgeben und zusammenrollen.

Darauf kommt es an
Bei kleinem Korb in zwei Durchgängen arbeiten; dicht gestapeltes Gemüse gibt viel Flüssigkeit ab.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
425 kcal · 39 g Eiweiß · 36 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

31 · Hähnchenoberkeulen mit Honig-Senf-Glasur

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	18–24 Min.	180 °C	2



Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Ruhezeit

Zutaten

- 350 g ausgelöste Hähnchenoberkeulen ohne Knochen
- 20 g mittelscharfer Senf
- 15 g Honig
- 8 g Rapsöl
- ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Fleisch trocken tupfen und auf gleichmäßige Dicke auseinanderlegen. Mit Öl, Salz und Pfeffer bestreichen.

2. Bei 180 °C zunächst 14 Minuten garen, nach 7 Minuten wenden.

3. Honig und Senf verrühren, dünn auf die Oberseiten streichen und weitere 4–10 Minuten garen.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im dicksten Fleischbereich erreichen. Wird die Glasur zu dunkel, bei 160 °C fertig garen. 3 Minuten ruhen lassen.

Darauf kommt es an
Honighaltige Glasuren erst gegen Ende auftragen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
380 kcal · 34 g Eiweiß · 7 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

32 · Putenbällchen mit Kräutern

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	12–16 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 6 kleine Bällchen

Zutaten

- 300 g Putenhackfleisch
- 1 Ei (Größe M)
- 25 g Semmelbrösel
- 40 g Zwiebel
- 5 g Rapsöl
- 1 EL Petersilie, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel sehr fein würfeln. Mit Hackfleisch, Ei, Bröseln, Petersilie und Gewürzen gründlich vermengen.

2. Mit angefeuchteten Händen zwölf etwa 3 cm große Bällchen formen. Dünn mit Öl bestreichen.

3. Mit Abstand bei 180 °C 12–16 Minuten garen und nach 7 Minuten vorsichtig wenden.

4. Im größten Bällchen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Bei Bedarf in 2-Minuten-Schritten nachgaren.

Darauf kommt es an
Hackfleisch nur kurz, aber gründlich mischen; zu starkes Kneten macht die Bällchen fest.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
335 kcal · 35 g Eiweiß · 11 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

33 · Hähnchenspieße mit Erdnussdip

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	12–16 Min.	180 °C	2



Zubehör: 4 kurze passende Metallspieße

Zutaten

- 320 g Hähnchenbrust
- 8 g Rapsöl
- 15 g Sojasauce
- 30 g cremiges Erdnussmus
- 60 g Naturjoghurt
- 2 TL Zitronensaft
- 20 ml Wasser

Zubereitung

1. Hähnchen trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit Öl und 10 g Sojasauce mischen.

2. Auf vier kurze, für den Airfryer geeignete Metallspieße stecken. Mit Abstand bei 180 °C 12–16 Minuten garen, nach 7 Minuten drehen.

3. Erdnussmus mit Joghurt, Zitronensaft, Wasser und restlicher Sojasauce glatt rühren. Der Dip bleibt getrennt vom rohen Fleisch.

4. Fleisch auf mindestens 70 °C für 2 Minuten im Kern prüfen. Spieße mit Ofenhandschuhen entnehmen und mit dem Dip servieren.

Darauf kommt es an
Spieße dürfen weder Heizbereich noch Korbwände berühren.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
325 kcal · 42 g Eiweiß · 4 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

34 · Knusprige Putenschnitzel

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	10–14 Min.	180 °C	2



Zutaten

- 2 Putenschnitzel à 150 g
- 1 Ei (Größe M)
- 20 g Mehl
- 45 g Semmelbrösel
- 10 g Rapsöl
- 2 kleine Zitronenspalten
- ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Schnitzel trocken tupfen und zwischen zwei geeigneten Folien auf etwa 8 mm Dicke flach klopfen. Salzen und pfeffern.

2. In Mehl, verquirltem Ei und Bröseln wenden. Panade leicht andrücken und beidseitig dünn mit Öl bestreichen.

3. Einlagig bei 180 °C 10–14 Minuten garen, nach 6 Minuten vorsichtig wenden.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im Fleischkern prüfen. Goldgelb herausnehmen und mit Zitronenspalten servieren.

Darauf kommt es an
Zwei große Schnitzel brauchen häufig zwei Durchgänge. Niemals übereinanderlegen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
360 kcal · 43 g Eiweiß · 23 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

35 · Würzige Chicken Wings

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	22–28 Min.	180 °C	2



Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Ruhezeit

Zutaten

- 600 g geteilte Hähnchenflügel mit Knochen (etwa 330 g essbarer Anteil)
- 8 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, ½ TL Knoblauchpulver, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Bereits am Gelenk geteilte Flügel ohne Spitzen trocken tupfen. Öl mit Gewürzen verrühren.

2. Flügel gleichmäßig damit einreiben und in einer Lage in den Korb legen.

3. Bei 180 °C 22–28 Minuten garen. Nach etwa 12 Minuten wenden.

4. Im dicksten Fleischbereich ohne Knochenkontakt mindestens 70 °C für 2 Minuten prüfen. Bei Bedarf weitergaren und anschließend 3 Minuten ruhen lassen.

Darauf kommt es an
Bei sehr unterschiedlichen Größen kleinere Flügel früher prüfen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
350 kcal · 30 g Eiweiß · 0 g Kohlenhydrate · 25 g Fett

36 · Hähnchenröllchen mit Spinat und Frischkäse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	18–23 Min.	170 °C	2



Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Ruhezeit · Zubehör: Kurze geeignete Spieße

Zutaten

- 2 dünne Hähnchenbrustfilets à 160 g
- 40 g Babyspinat
- 50 g Doppelrahmfrischkäse
- 8 g Olivenöl
- ¼ TL Salz, 1 Prise Pfeffer und Muskat

Zubereitung

1. Spinat waschen, trocknen und sehr fein schneiden. Mit Frischkäse und Muskat verrühren.

2. Filets trocken tupfen und vorsichtig auf etwa 8 mm flach klopfen. Salzen, pfeffern und dünn mit der Creme bestreichen.

3. Eng aufrollen, mit kurzen geeigneten Spießen schließen und außen ölen. Naht nach unten bei 170 °C 18–23 Minuten garen; nach 12 Minuten drehen.

4. Temperatur in der Mitte der Rolle samt Füllung messen: mindestens 70 °C für 2 Minuten. Nach Bedarf weitergaren, Spieße vollständig entfernen und 3 Minuten ruhen lassen.

Darauf kommt es an
Nicht überfüllen; ein freier Rand von 1 cm hält die Creme besser im Röllchen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
275 kcal · 39 g Eiweiß · 1 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

37 · Hähnchen mit Tomate und Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	15–20 Min.	180 °C	2



Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 300 g Hähnchenbrust
- 200 g kleine Tomaten
- 80 g abgetropfter Mozzarella
- 8 g Olivenöl
- ½ TL Oregano, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Fleisch trocken tupfen und in 1,5 cm dicke Streifen schneiden. Tomaten halbieren, Mozzarella trocken tupfen und würfeln.

2. Fleisch mit Öl und Gewürzen mischen. Mit Tomaten in eine flache Form geben, höchstens 3 cm hoch.

3. Bei 180 °C 10 Minuten garen, umrühren und Mozzarella darüberstreuen. Weitere 5–10 Minuten garen.

4. Im dicksten Fleischstück mindestens 70 °C für 2 Minuten prüfen. Die Tomaten sollen weich und der Käse geschmolzen sein.

Darauf kommt es an
Eine breite Form sorgt dafür, dass die Fleischstreifen gleichmäßig heiß werden.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
320 kcal · 43 g Eiweiß · 3 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

Herzhafte Fleischgerichte

Klassische Frikadellen, kleine Schnitzel und würzige Fleischgerichte in alltagstauglichen Mengen für zwei Personen.

38 Klassische Rinderfrikadellen 51

39 Schweinefiletmedaillons mit Senf 52

40 Kleine Cevapcici 53

41 Bratwurst mit Zwiebelspalten 54

42 Schweineröllchen mit Pilzfüllung 55

43 Paprikahälften mit Hack und Käse 56

44 Kleine Hackbraten aus der Muffinform 57

45 Schweineschnitzel mit Kräuterpanade 58

38 · Klassische Rinderfrikadellen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	13–17 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 2 Frikadellen · Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Ruhezeit

Zutaten

- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Größe M)
- 25 g Semmelbrösel
- 50 g Zwiebel
- 10 g Senf
- 5 g Rapsöl
- ¼ TL Salz, ½ TL Paprikapulver und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel sehr fein würfeln. Mit Hack, Ei, Bröseln, Senf und Gewürzen vermengen.

2. Vier etwa 2 cm dicke Frikadellen formen, mit Öl bestreichen und mit Abstand in den Korb legen.

3. Bei 180 °C 13–17 Minuten garen, nach 8 Minuten wenden.

4. In der Mitte mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Nach Bedarf weitergaren und vor dem Essen 3 Minuten ruhen lassen.

Darauf kommt es an
Eine kleine Mulde in der Mitte hält die Frikadellen beim Garen flacher.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
440 kcal · 35 g Eiweiß · 11 g Kohlenhydrate · 28 g Fett

39 · Schweinefiletmedaillons mit Senf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
8 Min.	10–14 Min.	180 °C	2



Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Ruhezeit

Zutaten

- 320 g Schweinefilet
- 20 g mittelscharfer Senf
- 10 g Rapsöl
- ½ TL Thymian, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Silberhaut am Filet bei Bedarf entfernen. Fleisch trocken tupfen und in vier etwa 2,5 cm dicke Medaillons schneiden.

2. Senf, Öl und Gewürze verrühren. Medaillons rundherum dünn damit bestreichen.

3. Mit Abstand bei 180 °C 10–14 Minuten garen und nach 6 Minuten wenden.

4. Im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Danach 3 Minuten ruhen lassen und erst dann anschneiden.

Darauf kommt es an
Die Garzeit hängt stärker von der Dicke als vom einzelnen Stückgewicht ab.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
230 kcal · 36 g Eiweiß · 0 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

40 · Kleine Cevapcici

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	11–15 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 4 Röllchen

Zutaten

- 320 g Rinderhackfleisch
- 40 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (5 g)
- 5 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch sehr fein reiben. Mit Hackfleisch und Gewürzen kräftig vermengen, bis die Masse gut zusammenhält.

2. Acht etwa 7 cm lange und 2 cm dicke Röllchen formen. Dünn mit Öl bestreichen.

3. Mit Abstand bei 180 °C 11–15 Minuten garen. Nach 7 Minuten vorsichtig drehen.

4. Im dicksten Röllchen mindestens 70 °C für 2 Minuten prüfen. Bei Bedarf weitergaren und heiß servieren.

Darauf kommt es an
Gleichmäßige Röllchen lassen sich einfacher gleichzeitig fertig garen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
380 kcal · 32 g Eiweiß · 2 g Kohlenhydrate · 27 g Fett

41 · Bratwurst mit Zwiebelspalten

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
8 Min.	14–18 Min.	180 °C	2



Zutaten

- 2 rohe grobe Bratwürste à 120 g
- 200 g Zwiebeln
- 5 g Rapsöl
- 20 g Senf zum Servieren
- ½ TL Majoran und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Mit Öl, Majoran und Pfeffer mischen.

2. Zwiebeln und Bratwürste nebeneinander im Korb verteilen. Würste nicht einstechen.

3. Bei 180 °C 14–18 Minuten garen. Nach 8 Minuten Würste wenden und Zwiebeln mischen.

4. Würste im Kern auf mindestens 70 °C für 2 Minuten prüfen. Weiche Zwiebeln und Senf dazu servieren.

Darauf kommt es an
Bei viel austretendem Fett das Gerät ausschalten und nach Handbuch vorgehen, falls Rauch entsteht.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
430 kcal · 17 g Eiweiß · 10 g Kohlenhydrate · 35 g Fett

42 · Schweineröllchen mit Pilzfüllung

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	16–21 Min.	170 °C	2



Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Ruhezeit

Zutaten

- 2 dünne Schweineschnitzel à 150 g
- 80 g Champignons
- 40 g Frischkäse
- 4 dünne Scheiben Frühstücksspeck (40 g)
- 1 Prise Pfeffer und ½ TL Thymian

Zubereitung

1. Pilze sehr fein hacken und mit Frischkäse, Thymian und Pfeffer verrühren. Schnitzel trocken tupfen und auf 5–7 mm flach klopfen.

2. Mit der Creme dünn bestreichen, 1 cm Rand lassen. Aufrollen und jede Rolle mit zwei Speckscheiben umwickeln.

3. Mit der Naht nach unten bei 170 °C 16–21 Minuten garen und nach 11 Minuten vorsichtig wenden.

4. In der Mitte von Fleisch und Füllung mindestens 70 °C für 2 Minuten prüfen. Bei Bedarf weitergaren und 3 Minuten ruhen lassen.

Darauf kommt es an
Zusätzliches Salz ist durch den Speck meist nicht nötig.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
305 kcal · 38 g Eiweiß · 1 g Kohlenhydrate · 16 g Fett

43 · Paprikahälften mit Hack und Käse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	22–28 Min.	170 °C	2



Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 2 mittelgroße Paprika (300 g)
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 80 g passierte Tomaten
- 40 g Zwiebel
- 40 g Gouda, gerieben
- ½ TL Oregano, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Paprika längs halbieren und entkernen. Zwiebel sehr fein würfeln.

2. Hack mit Zwiebel, passierten Tomaten und Gewürzen vermengen. Locker in die vier Hälften füllen; Fleischschicht höchstens 2 cm dick.

3. In eine passende flache Form setzen und bei 170 °C 18 Minuten garen. Käse darüberstreuen und weitere 4–10 Minuten garen.

4. Die Mitte der Füllung muss mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Bei Bedarf verlängern; Paprika soll weich werden.

Darauf kommt es an
Die Füllung nicht fest hineinpressen, damit sie gleichmäßig durchgart.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
450 kcal · 31 g Eiweiß · 11 g Kohlenhydrate · 30 g Fett

44 · Kleine Hackbraten aus der Muffinform

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	17–22 Min.	170 °C	2



Pro Portion: 3 kleine Hackbraten · Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Ruhezeit · Zubehör: 6 kleine stabile ofenfeste Muffinförmchen

Zutaten

- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (Größe M)
- 25 g zarte Haferflocken
- 80 g Möhre
- 20 g Tomatenmark
- 5 g Rapsöl
- ½ TL Majoran, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Möhre schälen und fein raspeln. Mit Hack, Ei, Haferflocken, Tomatenmark und Gewürzen vermengen.

2. Sechs stabile ofenfeste Muffinförmchen leicht ölen. Masse locker einfüllen, maximal 3 cm hoch.

3. Bei 170 °C 17–22 Minuten garen. Förmchen nicht übereinanderstellen.

4. Im größten Hackbraten mindestens 70 °C für 2 Minuten prüfen. Mit Ofenhandschuhen entnehmen, 3 Minuten ruhen lassen und aus den Formen lösen.

Darauf kommt es an
Der geraspelte Gemüseanteil macht die kleinen Hackbraten saftig.

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

45 · Schweineschnitzel mit Kräuterpanade

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	11–15 Min.	180 °C	2



Zutaten

- 2 Schweineschnitzel à 150 g
- 1 Ei (Größe M)
- 20 g Mehl
- 45 g Semmelbrösel
- 10 g Rapsöl
- 1 TL getrocknete Petersilie, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Schnitzel trocken tupfen und etwa 8 mm dünn klopfen. Salzen und pfeffern.

2. Mehl, verquirltes Ei sowie Brösel mit Petersilie auf drei Teller verteilen. Fleisch der Reihe nach darin wenden.

3. Panade andrücken, beidseitig dünn ölen und einlagig bei 180 °C 11–15 Minuten garen. Nach 7 Minuten wenden.

4. Im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten prüfen. Goldgelb servieren und bei Platzmangel zwei Durchgänge einplanen.

Darauf kommt es an
Die Kräuter kommen in die Panade und haften so besser an der Oberfläche.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
375 kcal · 40 g Eiweiß · 23 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

Fisch und Meeresfrüchte

Kurze Wege zu zartem Fisch: Tupfe die Filets trocken und behalte besonders dünne Stücke früh im Blick.

46 Zitronenlachs mit Dill 60

47 Kabeljau mit Bröselkruste 61

48 Selbst gemachte Fischstäbchen 62

49 Knoblauch-Garnelen 63

50 Seelachs auf Zucchini-Tomaten-Gemüse 64

51 Thunfisch-Kartoffel-Taler 65

52 Lachs mit milder Sojaglasur 66

53 Forellenfilets mit Kräuterbutter 67

46 · Zitronenlachs mit Dill

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
8 Min.	10–14 Min.	170 °C	2



Zutaten

- 2 Lachsfilets à 150 g, aufgetaut
- 8 g Olivenöl
- 20 g Zitronensaft
- 1 EL Dill, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Filets auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Mit Öl, der Hälfte des Zitronensafts, Salz und Pfeffer bestreichen.

2. Mit der Hautseite nach unten in den Korb legen; Filets ohne Haut auf einen geeigneten gefetteten Einsatz setzen.

3. Bei 170 °C 10–14 Minuten garen. Nicht wenden. Dicke Filets können länger brauchen.

4. Für vollständig gegarten Fisch mindestens 70 °C für 2 Minuten im dicksten Teil erreichen. Mit restlichem Zitronensaft und Dill servieren.

Darauf kommt es an
Den Fühler seitlich in die dickste Stelle stecken, damit die Spitze im Kern liegt.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
350 kcal · 30 g Eiweiß · 0 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

47 · Kabeljau mit Bröselkruste

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	12–16 Min.	170 °C	2



Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 2 Kabeljaufilets à 160 g, aufgetaut
- 30 g Semmelbrösel
- 15 g weiche Butter
- 10 g Senf
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL Petersilie, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Fisch trocken tupfen, Gräten entfernen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

2. Brösel, Butter und Petersilie zu feuchten Streuseln verreiben. Oberseiten der Filets dünn mit Senf bestreichen.

3. In eine flache ofenfeste Form legen. Bröselmischung fest aufdrücken und bei 170 °C 12–16 Minuten garen.

4. Im dicksten Teil mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Ist die Kruste schon goldgelb, bei 160 °C fertig garen.

Darauf kommt es an
Eine flache Form fängt die Brösel auf und erleichtert das Herausheben.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
245 kcal · 31 g Eiweiß · 11 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

48 · Selbst gemachte Fischstäbchen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	10–14 Min.	180 °C	2



Zutaten

- 300 g festes Seelachsfilet, aufgetaut
- 1 Ei (Größe M)
- 20 g Mehl
- 50 g Semmelbrösel
- 10 g Rapsöl
- ¼ TL Salz und ½ TL Paprikapulver

Zubereitung

1. Fisch auf Gräten prüfen, trocken tupfen und in 2 cm breite, höchstens 1,5 cm dicke Stäbchen schneiden.

2. In Mehl, verquirltem Ei und gewürzten Bröseln wenden. Panade vorsichtig andrücken.

3. Dünn ölen und einlagig bei 180 °C 10–14 Minuten garen. Nach 6 Minuten mit einem Pfannenwender wenden.

4. Mindestens 70 °C für 2 Minuten im dicksten Stäbchen prüfen. Sobald die Panade goldgelb und der Fisch durchgegart ist, herausnehmen.

Darauf kommt es an
Sehr dünne Filetenden separat garen oder zu einem anderen Fischgericht verwenden.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
315 kcal · 33 g Eiweiß · 25 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

49 · Knoblauch-Garnelen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	7–10 Min.	180 °C	2



Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 300 g rohe geschälte Garnelen, aufgetaut und entdarmt
- 10 g Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (5 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Petersilie, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Garnelen trocken tupfen. Knoblauch sehr fein reiben und mit Öl, Salz und Pfeffer mischen.

2. Garnelen darin wenden und in einer Lage in eine flache ofenfeste Form geben.

3. Bei 180 °C 7–10 Minuten garen und nach 4 Minuten umrühren.

4. Garnelen müssen vollständig durchgegart sein; im dicksten Teil mindestens 70 °C für 2 Minuten prüfen. Mit Zitronensaft und Petersilie abschmecken.

Darauf kommt es an
Die angegebene Zeit gilt für rohe, aufgetaute Garnelen, nicht für bereits gekochte Ware.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
180 kcal · 30 g Eiweiß · 1 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

50 · Seelachs auf Zucchini-Tomaten-Gemüse

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	18–23 Min.	170 °C	2



Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 2 Seelachsfilets à 160 g, aufgetaut
- 200 g Zucchini
- 180 g kleine Tomaten
- 10 g Olivenöl
- ½ TL Oregano, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Zucchini 5 mm dünn schneiden, Tomaten halbieren. Mit der Hälfte des Öls und Oregano in einer flachen Form mischen.

2. Gemüse bei 170 °C 7 Minuten vorgaren und umrühren.

3. Fisch trocken tupfen, auf Gräten prüfen, mit restlichem Öl, Salz und Pfeffer würzen. Auf das Gemüse legen.

4. Weitere 11–16 Minuten garen. Im dicksten Fischstück mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Gemüse und Fisch zusammen servieren.

Darauf kommt es an
Die gesamte Airfryer-Zeit enthält das Vorgaren des Gemüses bereits.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
200 kcal · 30 g Eiweiß · 5 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

51 · Thunfisch-Kartoffel-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	12–16 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 3 Taler

Zutaten

- 150 g Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft
- 200 g gekochte geschälte Kartoffeln, gekühlt
- 1 Ei (Größe M)
- 25 g Semmelbrösel
- 8 g Rapsöl
- 1 EL Petersilie, 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken. Thunfisch gut ausdrücken und fein zerpflücken.

2. Mit Ei, Bröseln und Gewürzen zu einer formbaren Masse mischen. Sechs etwa 1,5 cm dicke Taler formen.

3. Mit Öl bestreichen, auf einen geeigneten festen Einsatz legen und bei 180 °C 12–16 Minuten garen. Nach 8 Minuten vorsichtig wenden.

4. Die Mitte muss durchgehend heiß und das Ei vollständig gegart sein; mindestens 70 °C für 2 Minuten prüfen.

Darauf kommt es an
Die Zeit setzt gekochte Kartoffeln voraus. Aus rohen Kartoffeln kommen etwa 20 Minuten Kochzeit plus Abkühlen hinzu.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
270 kcal · 25 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

52 · Lachs mit milder Sojaglasur

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
8 Min.	10–14 Min.	170 °C	2



Zutaten

- 2 Lachsfilets à 150 g, aufgetaut
- 20 g Sojasauce
- 12 g Honig
- 5 g Rapsöl
- 2 TL Zitronensaft
- 6 g Sesam

Zubereitung

1. Lachs trocken tupfen und auf Gräten prüfen. Dünn mit Öl bestreichen. Sojasauce, Honig und Zitronensaft separat verrühren.

2. Fisch mit Hautseite nach unten bei 170 °C zunächst 7 Minuten garen.

3. Oberseiten dünn mit der Glasur bestreichen und weitere 3–7 Minuten garen. Im Kern mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen.

4. Mit Sesam bestreuen. Die nicht mit rohem Fisch in Kontakt gekommene übrige Sauce nach Wunsch am Tisch dazugeben.

Darauf kommt es an
Durch die Sojasauce ist zusätzliches Salz in der Regel unnötig.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
375 kcal · 31 g Eiweiß · 6 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

53 · Forellenfilets mit Kräuterbutter

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	9–13 Min.	170 °C	2



Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 2 Forellenfilets à 150 g, aufgetaut
- 20 g weiche Butter
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Dill, 1 EL Petersilie, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Filets sorgfältig auf Gräten prüfen und trocken tupfen. Butter mit Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.

2. Mit der Hautseite nach unten in eine flache Form legen. Kräuterbutter auf den Oberseiten verteilen.

3. Bei 170 °C 9–13 Minuten garen. Dünne Schwanzenden bei Bedarf unter das Filet klappen.

4. Im dicksten Teil mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Mit Zitronensaft beträufeln und vorsichtig herausheben.

Darauf kommt es an
Die Form hält geschmolzene Kräuterbutter beim Fisch.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
300 kcal · 30 g Eiweiß · 0 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

Vegetarische Hauptgerichte

Gemüse, Hülsenfrüchte, Käse und Tofu werden zu sättigenden Mahlzeiten. Wo eine Beilage dazugehört, steht sie in der Zutatenliste.

54 Feta-Tomaten-Pfännchen mit Kichererbsen 69

55 Knuspriger Tofu mit Gurkenjoghurt 70

56 Einfache Kichererbsen-Falafel 71

57 Zucchiniboote mit Couscous 72

58 Paprika mit Reis und Bohnen 73

59 Gnocchi mit Tomaten und Mozzarella 74

60 Käsespätzle-Auflauf 75

61 Brokkoli-Nudel-Auflauf 76

62 Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen 77

63 Auberginen mit Tomate und Mozzarella 78

64 Linsen-Möhren-Taler 79

65 Halloumi-Gemüse-Wraps 80

54 · Feta-Tomaten-Pfännchen mit Kichererbsen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	16–20 Min.	180 °C	2



Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 150 g Feta
- 240 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 250 g kleine Tomaten
- 10 g Olivenöl
- ½ TL Oregano und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Tomaten halbieren, Kichererbsen gut abtropfen lassen und mit Öl, Oregano und Pfeffer mischen.

2. In einer flachen Form verteilen. Feta in zwei Stücke teilen und dazwischenlegen.

3. Bei 180 °C 16–20 Minuten garen. Nach 10 Minuten Kichererbsen und Tomaten vorsichtig umrühren.

4. Sobald die Tomaten weich und der Feta heiß ist, alles am Tisch grob vermischen und auf zwei Portionen verteilen.

Darauf kommt es an
Erst nach dem Probieren nachsalzen, da Feta bereits salzig ist.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
420 kcal · 20 g Eiweiß · 26 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

55 · Knuspriger Tofu mit Gurkenjoghurt

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	14–18 Min.	180 °C	2



Zutaten

- 300 g fester Naturtofu
- 15 g Speisestärke
- 15 g Sojasauce
- 10 g Rapsöl
- 150 g Naturjoghurt
- 100 g Salatgurke
- 2 TL Zitronensaft
- ½ TL Paprikapulver und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Tofu zwischen Küchenpapier vorsichtig ausdrücken und 2 cm groß würfeln. Mit Sojasauce, Stärke, Öl und Paprikapulver mischen.

2. Locker im Korb verteilen und bei 180 °C 14–18 Minuten garen. Nach 8 Minuten schütteln.

3. Gurke waschen, grob raspeln und leicht ausdrücken. Mit Joghurt, Zitronensaft und Pfeffer verrühren.

4. Tofu bei goldgelben Kanten herausnehmen und mit dem kühlen Dip servieren.

Darauf kommt es an
Fester Tofu lässt sich besser würfeln und knusprig garen als Seidentofu.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
345 kcal · 28 g Eiweiß · 13 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

56 · Einfache Kichererbsen-Falafel

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	14–18 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 4 Falafel mit Dip · Zubehör: Zerkleinerer und geeigneter fester Korbeinsatz

Zutaten

- 240 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 40 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (5 g)
- 30 g Mehl
- 12 g Olivenöl
- 100 g Naturjoghurt
- 2 TL Zitronensaft
- 2 EL Petersilie, ½ TL Kreuzkümmel und ¼ TL Salz

Zubereitung

1. Kichererbsen sehr gut trocknen. Mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Gewürzen im Zerkleinerer grob pürieren, nicht flüssig mixen.

2. Mehl einarbeiten und acht flache, etwa 1,5 cm dicke Taler formen. Dünn mit Öl bestreichen.

3. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 14–18 Minuten garen. Erst nach 10 Minuten vorsichtig wenden, wenn die Unterseite fest ist.

4. Joghurt und Zitronensaft verrühren. Durchgegarte goldgelbe Falafel mit dem Dip servieren.

Darauf kommt es an
Diese vereinfachte Variante verwendet gegarte Dosenkichererbsen und bleibt innen weicher als klassische Falafel.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
305 kcal · 12 g Eiweiß · 37 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

57 · Zucchiniboote mit Couscous

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	17–22 Min.	180 °C	2



Zubehör: Wasserkocher und flache ofenfeste Form

Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini (450 g)
- 80 g Couscous, trocken
- 80 g Feta
- 100 g Tomate
- 8 g Olivenöl
- 100 ml kochendes Wasser
- ½ TL Oregano, ¼ TL Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Couscous mit Salz und kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt nach Packungsangabe etwa 5 Minuten quellen lassen.

2. Zucchini längs halbieren, das weiche Innere mit einem Löffel herauslösen und fein hacken. Tomate klein würfeln.

3. Couscous mit Zucchiniinnerem, Tomate, zerbröseltem Feta und Oregano mischen. Boote außen ölen und füllen.

4. In flacher Form bei 180 °C 17–22 Minuten garen, bis die Zucchini weich und die Füllung heiß ist.

Darauf kommt es an
Einen etwa 8 mm dicken Rand stehen lassen, damit die Boote stabil bleiben.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
335 kcal · 14 g Eiweiß · 35 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

58 · Paprika mit Reis und Bohnen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	20–25 Min.	170 °C	2



Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 2 große Paprika (350 g)
- 200 g gekochter Reis, gekühlt
- 160 g Kidneybohnen, abgetropft
- 100 g passierte Tomaten
- 50 g Gouda, gerieben
- ½ TL Paprikapulver, ¼ TL Kreuzkümmel und 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Paprika längs halbieren und entkernen. Reis mit Bohnen, passierten Tomaten und Gewürzen vermischen.

2. Vier Hälften locker füllen und in eine flache Form setzen. Bei 170 °C zunächst 15 Minuten garen.

3. Käse darüberstreuen und weitere 5–10 Minuten garen.

4. Füllung vollständig auf mindestens 70 °C für 2 Minuten erhitzen. Paprika soll weich, der Käse geschmolzen sein.

Darauf kommt es an
Die Zeit setzt gekochten Reis voraus. Reste zügig kühlen und nur einmal gründlich wiedererhitzen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
370 kcal · 17 g Eiweiß · 50 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

59 · Gnocchi mit Tomaten und Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
8 Min.	14–18 Min.	180 °C	2



Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 350 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 200 g kleine Tomaten
- 100 g abgetropfter Mozzarella
- 10 g Olivenöl
- ½ TL Oregano, 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Tomaten halbieren, Mozzarella trocken tupfen und würfeln. Gnocchi mit Öl und Oregano mischen.

2. Gnocchi und Tomaten in einer flachen Form bei 180 °C 9 Minuten garen.

3. Gründlich umrühren, Mozzarella darübergeben und weitere 5–9 Minuten garen.

4. Die Gnocchi sollen innen weich und außen stellenweise goldgelb sein. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Darauf kommt es an
Hier werden frische Kühlregal-Gnocchi verwendet; trockene oder gefrorene Produkte brauchen andere Zeiten.

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

60 · Käsespätzle-Auflauf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	14–18 Min.	170 °C	2



Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 350 g gegarte Spätzle aus dem Kühlregal
- 100 g Gouda, gerieben
- 60 ml Sahne
- 40 ml Milch
- 60 g Zwiebel
- 5 g Rapsöl
- 1 Prise Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. In einer flachen Form mit Öl bei 170 °C 4 Minuten vorgaren.

2. Spätzle, Sahne, Milch, Gewürze und zwei Drittel des Käses dazugeben und gründlich mischen.

3. Restlichen Käse darüberstreuen. Bei 170 °C weitere 10–14 Minuten überbacken.

4. Die Mitte muss vollständig heiß sein; beim Wiedererhitzen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreichen. Wenn nötig bei 160 °C weitergaren.

Darauf kommt es an
Gegarte Spätzle müssen nur erhitzt werden; trockene Spätzle vorher nach Packungsangabe kochen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
570 kcal · 23 g Eiweiß · 53 g Kohlenhydrate · 28 g Fett

61 · Brokkoli-Nudel-Auflauf

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	17–22 Min.	170 °C	2



Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Blanchieren zuzüglich Wasseraufkochen · Zubehör: Topf und flache ofenfeste Form

Zutaten

- 250 g gekochte kurze Nudeln
- 200 g Brokkoli
- 80 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 ml Milch
- 50 g Gouda, gerieben
- ¼ TL Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine 2 cm große Röschen teilen. In kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren und gut abtropfen lassen.

2. Frischkäse mit Milch und Gewürzen glatt rühren. Mit Nudeln und Brokkoli in einer flachen Form mischen.

3. Käse darübergeben und bei 170 °C 17–22 Minuten backen.

4. Die Mitte soll durchgehend heiß sein, beim Wiedererhitzen mindestens 70 °C für 2 Minuten. Wird die Oberfläche zu früh braun, auf 160 °C senken.

Darauf kommt es an
Die Mengen beziehen sich auf gekochte Nudeln. Für trockene Nudeln kommt deren Kochzeit hinzu.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
430 kcal · 19 g Eiweiß · 44 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

62 · Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	40–50 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 1 gefüllte Süßkartoffel

Zutaten

- 2 kleine Süßkartoffeln à 250 g
- 180 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 100 g Naturjoghurt
- 8 g Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft
- ½ TL Paprikapulver, ¼ TL Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Dünn mit der Hälfte des Öls bestreichen.

2. Bei 180 °C 35–45 Minuten garen und nach 20 Minuten wenden. Mit einem Messer prüfen, ob die Mitte weich ist.

3. Bohnen mit restlichem Öl und Paprikapulver mischen. Kartoffeln längs öffnen, Inneres auflockern und Bohnen einfüllen. Weitere 5 Minuten erhitzen.

4. Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und über die heißen Kartoffeln geben.

Darauf kommt es an
Größere Süßkartoffeln benötigen deutlich länger; halte dich an das Stückgewicht.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
375 kcal · 12 g Eiweiß · 65 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

63 · Auberginen mit Tomate und Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	21–27 Min.	180 °C	2



Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 1 große Aubergine (450 g)
- 180 g passierte Tomaten
- 125 g Mozzarella, abgetropft
- 15 g Olivenöl
- 2 kleine Pita-Brote (120 g)
- ½ TL Oregano, ¼ TL Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Aubergine in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Beidseitig ölen und leicht salzen.

2. Einlagig bei 180 °C 12–16 Minuten garen und nach der Hälfte wenden, bis die Scheiben weich werden.

3. In eine flache Form legen. Passierte Tomaten mit Oregano und Pfeffer würzen, darauf verteilen und mit Mozzarella belegen.

4. Weitere 9–11 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Pita-Brote bei Raumtemperatur dazu reichen.

Darauf kommt es an
Für alle Scheiben können mehrere Durchgänge nötig sein; die angegebene Zeit gilt für eine Korbladung.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
470 kcal · 20 g Eiweiß · 45 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

64 · Linsen-Möhren-Taler

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	14–18 Min.	180 °C	2



Pro Portion: 4 Taler mit Joghurt · Zusätzliche Zeit: 5 Minuten Quellzeit

Zutaten

- 250 g gegarte Linsen, sehr gut abgetropft
- 100 g Möhre
- 1 Ei (Größe M)
- 35 g zarte Haferflocken
- 10 g Rapsöl
- 100 g Naturjoghurt
- ½ TL Kreuzkümmel, ¼ TL Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Möhre schälen und fein raspeln. Linsen grob zerdrücken, mit Möhre, Ei, Haferflocken und Gewürzen mischen.

2. 5 Minuten quellen lassen. Acht etwa 1,5 cm dicke Taler formen und dünn ölen.

3. Auf einem geeigneten festen Einsatz bei 180 °C 14–18 Minuten garen. Nach 9 Minuten behutsam wenden.

4. Die Mitte muss fest und vollständig durchgegart sein; mindestens 70 °C für 2 Minuten prüfen. Mit Naturjoghurt servieren.

Darauf kommt es an
Gut abgetropfte Linsen sorgen dafür, dass die Masse ohne viel zusätzliches Bindemittel hält.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
320 kcal · 16 g Eiweiß · 35 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

65 · Halloumi-Gemüse-Wraps

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	10–14 Min.	180 °C	2



Zutaten

- 160 g Halloumi
- 150 g Paprika
- 150 g Zucchini
- 8 g Olivenöl
- 2 Weizentortillas (100 g)
- 80 g Naturjoghurt
- ½ TL Oregano und 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Halloumi trocken tupfen und in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Paprika und Zucchini in ähnlich große Stücke teilen.

2. Gemüse mit Öl, Oregano und Pfeffer mischen. Mit Halloumi locker im Korb verteilen.

3. Bei 180 °C 10–14 Minuten garen und nach 6 Minuten wenden. Käse soll goldgelb und Gemüse bissfest sein.

4. Tortillas mit Joghurt bestreichen, heißen Mix darauf verteilen und zusammenrollen.

Darauf kommt es an
Halloumi ist salzig genug; probiere die Füllung, bevor du nachsalzt.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
510 kcal · 25 g Eiweiß · 35 g Kohlenhydrate · 30 g Fett

Süßes und einfaches Gebäck

Kleine Formen sind ideal für warme Desserts und unkompliziertes Gebäck. Lass die fertigen Stücke vor dem Herausnehmen kurz fest werden.

66 Bratäpfel mit Hafer-Walnuss-Füllung 82

67 Quarkauflauf mit Beeren 83

68 Kleine Apfelmuffins 84

69 Kleiner Schokobrownie 85

70 Apfeltaschen aus Blätterteig 86

71 Warme Schokobananen 87

72 Honigbirnen mit Walnüssen 88

73 Kleine Zitronenmuffins 89

74 Brotauflauf mit frischen Beeren 90

75 Pflaumen-Crumble 91

66 · Bratäpfel mit Hafer-Walnuss-Füllung

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	18–24 Min.	160 °C	2



Pro Portion: 1 Bratapfel · Zusätzliche Zeit: 5 Minuten Abkühlzeit · Zubehör: Kleine ofenfeste Form

Zutaten

- 2 mittelgroße Äpfel (350 g)
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g Walnüsse, gehackt
- 15 g weiche Butter
- 15 g Honig
- ½ TL Zimt

Zubereitung

1. Äpfel waschen und das Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen, dabei den Boden möglichst geschlossen lassen.

2. Haferflocken, Nüsse, Butter, Honig und Zimt verkneten. In die Apfelöffnungen drücken.

3. In eine kleine ofenfeste Form setzen und bei 160 °C 18–24 Minuten backen.

4. Mit einem Messer prüfen: Das Fruchtfleisch soll weich sein, die Äpfel aber noch stehen. Vor dem Essen 5 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Säuerliche, feste Äpfel behalten beim Backen leichter ihre Form.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
280 kcal · 4 g Eiweiß · 35 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

67 · Quarkauflauf mit Beeren

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	20–26 Min.	160 °C	2



Zusätzliche Zeit: 5 Minuten Ruhezeit · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 350 ml

Zutaten

- 250 g Magerquark
- 2 Eier (Größe M)
- 25 g Zucker
- 15 g Speisestärke
- 120 g frische Beeren
- 3 g Rapsöl

Zubereitung

1. Zwei flache Förmchen ölen. Beeren waschen, trocknen und große Früchte klein schneiden.

2. Quark, Eier, Zucker und Stärke glatt rühren. Beeren vorsichtig unterheben.

3. Höchstens 3 cm hoch einfüllen. Bei 160 °C 20–26 Minuten backen, bis die Mitte gesetzt ist.

4. Den Garhinweis für Eier beachten. Förmchen herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen; der Auflauf festigt sich dabei.

Darauf kommt es an
Tiefgekühlte Beeren können Wasser abgeben und benötigen andere Garzeiten; hier frische verwenden.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
270 kcal · 22 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

68 · Kleine Apfelmuffins

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	14–18 Min.	160 °C	6



Pro Portion: 1 Muffin · Zusätzliche Zeit: 5 Minuten Abkühlzeit · Zubehör: 6 stabile Muffinförmchen

Zutaten

- 100 g Weizenmehl
- 120 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 1 Ei (Größe M)
- 60 ml Milch
- 25 g Rapsöl
- 30 g Zucker
- 1 TL Backpulver (4 g) und ½ TL Zimt

Zubereitung

1. Apfel in 5 mm kleine Würfel schneiden. Mehl, Backpulver und Zimt mischen.

2. Ei mit Milch, Öl und Zucker verrühren. Mehlmischung kurz unterheben und Apfelwürfel zugeben.

3. Auf sechs stabile Muffinförmchen verteilen, jeweils höchstens zwei Drittel voll. Bei 160 °C 14–18 Minuten backen.

4. Stäbchenprobe machen: Es darf kein roher Teig haften. 5 Minuten in der Form, dann auf einem Gitter abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Papierförmchen brauchen eine stabile ofenfeste Außenform.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
145 kcal · 3 g Eiweiß · 20 g Kohlenhydrate · 5 g Fett

69 · Kleiner Schokobrownie

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	16–21 Min.	160 °C	4



Pro Portion: 1 Stück · Zusätzliche Zeit: 15 Minuten Abkühlzeit · Zubehör: Ofenfeste Form, etwa 14 cm Ø; Schüssel und Wasserbad

Zutaten

- 40 g Butter
- 50 g Zartbitterschokolade
- 35 g Zucker
- 1 Ei (Größe M)
- 45 g Mehl
- 10 g Backkakao

Zubereitung

1. Butter und Schokolade in einer Schüssel über heißem Wasser langsam schmelzen. Kurz abkühlen lassen.

2. Zucker und Ei unterrühren. Mehl und Kakao nur kurz einarbeiten.

3. In eine mit passendem Backpapier ausgelegte 14-cm-Form füllen, etwa 2 cm hoch. Bei 160 °C 16–21 Minuten backen.

4. Die Mitte soll gesetzt sein. Ein Stäbchen darf feuchte Krümel, aber keine flüssige Ei-Teig-Masse zeigen. Mindestens 15 Minuten abkühlen lassen und in vier Stücke schneiden.

Darauf kommt es an
Die Ränder garen zuerst. Für eine saftige Mitte früh prüfen und den Garhinweis für Eier beachten.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
245 kcal · 4 g Eiweiß · 23 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

70 · Apfeltaschen aus Blätterteig

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
15 Min.	13–17 Min.	170 °C	4



Pro Portion: 1 Tasche · Zusätzliche Zeit: 5 Minuten Abkühlzeit

Zutaten

- 150 g ausgerollter Blätterteig
- 150 g Apfel ohne Kerngehäuse
- 15 g Zucker
- 5 g Speisestärke
- 10 ml Milch
- ½ TL Zimt

Zubereitung

1. Apfel sehr klein würfeln und mit Zucker, Stärke und Zimt mischen.

2. Teig in vier gleich große Rechtecke schneiden. Füllung auf jeweils eine Hälfte geben und 1 cm Rand frei lassen.

3. Ränder mit wenig Wasser anfeuchten, zuklappen und mit einer Gabel festdrücken. Oberseiten zweimal einschneiden und mit Milch bestreichen.

4. Mit Abstand bei 170 °C 13–17 Minuten goldgelb backen. Unterseiten prüfen und bei Bedarf kurz wenden. Vor dem Essen 5 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Die Apfelstückchen sollten nur etwa 5 mm groß sein, damit sie in der kurzen Backzeit weich werden.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
185 kcal · 2 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

71 · Warme Schokobananen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
5 Min.	7–10 Min.	160 °C	2



Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Abkühlzeit · Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 2 Bananen, etwa 240 g ohne Schale
- 30 g Zartbitterschokolade
- 15 g Walnüsse, fein gehackt

Zubereitung

1. Bananen schälen und längs halbieren. In eine flache ofenfeste Form legen.

2. Schokolade klein hacken und über die Schnittflächen verteilen.

3. Bei 160 °C 7–10 Minuten erwärmen, bis die Banane weich und die Schokolade geschmolzen ist.

4. Walnüsse darüberstreuen und vor dem Essen 2 Minuten abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Sehr reife Bananen werden besonders weich; mit einem breiten Löffel servieren.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
240 kcal · 3 g Eiweiß · 31 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

72 · Honigbirnen mit Walnüssen

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	12–17 Min.	170 °C	2



Zusätzliche Zeit: 3 Minuten Abkühlzeit · Zubehör: Flache ofenfeste Form

Zutaten

- 2 feste reife Birnen (350 g)
- 25 g Walnüsse, gehackt
- 15 g Honig
- 10 g Butter
- 100 g Naturjoghurt

Zubereitung

1. Birnen waschen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel entfernen.

2. Mit Schnittfläche nach oben in eine Form setzen. Butter in kleinen Flöckchen auf die Hälften geben.

3. Bei 170 °C 9 Minuten backen. Honig und Walnüsse darauf verteilen und weitere 3–8 Minuten garen.

4. Sobald das Fruchtfleisch weich ist, herausnehmen und 3 Minuten abkühlen lassen. Mit Joghurt servieren.

Darauf kommt es an
Bei sehr reifen Birnen früher prüfen, damit die Hälften nicht zerfallen.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
270 kcal · 4 g Eiweiß · 30 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

73 · Kleine Zitronenmuffins

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	13–17 Min.	160 °C	6



Pro Portion: 1 Muffin · Zusätzliche Zeit: 5 Minuten Abkühlzeit · Zubehör: 6 stabile Muffinförmchen

Zutaten

- 100 g Mehl
- 1 Ei (Größe M)
- 80 g Naturjoghurt
- 25 g Rapsöl
- 40 g Zucker
- 20 g Zitronensaft und etwas Abrieb einer unbehandelten Zitrone
- 1 TL Backpulver (4 g)

Zubereitung

1. Mehl und Backpulver mischen. Ei, Joghurt, Öl, Zucker, Zitronensaft und feinen Abrieb verrühren.

2. Trockene Zutaten nur kurz unterheben, bis kein loses Mehl mehr sichtbar ist.

3. Auf sechs stabile Muffinförmchen verteilen, maximal zwei Drittel voll. Bei 160 °C 13–17 Minuten backen.

4. Stäbchenprobe machen und den Garhinweis für Eier beachten. Muffins 5 Minuten in den Formen abkühlen lassen.

Darauf kommt es an
Nur die gelbe Schale abreiben; die weiße Schicht darunter schmeckt bitter.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
145 kcal · 3 g Eiweiß · 19 g Kohlenhydrate · 6 g Fett

74 · Brotauflauf mit frischen Beeren

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
10 Min.	18–24 Min.	160 °C	2



Zusätzliche Zeit: 5 Minuten Einweichzeit und 5 Minuten Ruhezeit · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 350 ml

Zutaten

- 120 g Toastbrot vom Vortag
- 2 Eier (Größe M)
- 150 ml Milch
- 20 g Zucker
- 120 g frische Beeren
- 5 g Butter für die Form

Zubereitung

1. Brot in 2 cm große Würfel schneiden. Zwei flache Förmchen buttern und Brot mit gewaschenen, getrockneten Beeren darin verteilen.

2. Eier, Milch und Zucker verquirlen, darübergeben und 5 Minuten einziehen lassen. Füllhöhe höchstens 3 cm.

3. Bei 160 °C 18–24 Minuten backen. Oberfläche soll goldgelb und die Mitte vollständig gestockt sein.

4. Garhinweis für Eier beachten. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

Darauf kommt es an
Trockenes Brot nimmt die Eiermilch gleichmäßig auf und bleibt dennoch in Stücken erkennbar.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
340 kcal · 15 g Eiweiß · 45 g Kohlenhydrate · 11 g Fett

75 · Pflaumen-Crumble

VORBEREITUNG	GARZEIT	TEMPERATUR	PORTIONEN
12 Min.	16–21 Min.	170 °C	2



Zusätzliche Zeit: 5 Minuten Abkühlzeit · Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen

Zutaten

- 350 g Pflaumen, entsteint gewogen
- 40 g Mehl
- 25 g zarte Haferflocken
- 30 g kalte Butter
- 25 g Zucker
- ½ TL Zimt

Zubereitung

1. Pflaumen waschen, entsteinen und vierteln. In zwei flachen Förmchen verteilen.

2. Mehl, Haferflocken, Butter, Zucker und Zimt mit den Fingerspitzen zu groben Streuseln verreiben.

3. Locker über die Pflaumen streuen und bei 170 °C 16–21 Minuten backen.

4. Die Früchte sollen weich und die Streusel goldgelb sein. Vor dem Essen 5 Minuten abkühlen lassen, da der Fruchtsaft sehr heiß ist.

Darauf kommt es an
Die Streusel nicht festdrücken; locker verteilt werden sie gleichmäßiger knusprig.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
360 kcal · 5 g Eiweiß · 52 g Kohlenhydrate · 14 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

Apfeltaschen aus Blätterteig · 70
Auberginen mit Tomate und Mozzarella · 63
Blumenkohl mit milder Currykruste · 18
Bratwurst mit Zwiebelspalten · 41
Bratäpfel mit Hafer-Walnuss-Füllung · 66
Brokkoli mit knusprigen Käsebröseln · 17
Brokkoli-Nudel-Auflauf · 61
Brotauflauf mit frischen Beeren · 74
Einfache Kichererbsen-Falafel · 56
Feta-Tomaten-Pfännchen mit Kichererbsen · 54
Forellenfilets mit Kräuterbutter · 53
French-Toast-Sticks mit Zimtzucker · 03
Frühstückseier mit Spinat im Förmchen · 02
Gebackene Bananen-Hafer-Töpfchen · 04
Gebackene Süßkartoffeln mit Bohnen · 62
Gefüllte Champignons mit Frischkäse · 08
Geröstete Knoblauch-Champignons · 20
Geröstete Paprika-Kichererbsen · 10
Gnocchi mit Tomaten und Mozzarella · 59
Goldene Kartoffelspalten · 11
Grüner Spargel mit Zitrone · 23
Halloumi-Gemüse-Wraps · 65
Hokkaidospalten mit Feta · 22
Honig-Möhren mit Thymian · 16
Honigbirnen mit Walnüssen · 72
Hähnchen mit Tomate und Mozzarella · 37
Hähnchen-Paprika-Mix für Wraps · 30
Hähnchenoberkeulen mit Honig-Senf-Glasur · 31
Hähnchenröllchen mit Spinat und Frischkäse · 36
Hähnchenspieße mit Erdnussdip · 33
Kabeljau mit Bröselkruste · 47
Kartoffelwürfel mit roten Zwiebeln · 15
Klassische Rinderfrikadellen · 38
Kleine Apfelmuffins · 68
Kleine Cevapcici · 40
Kleine Hackbraten aus der Muffinform · 44
Kleine Pita-Pizzen mit Paprika · 06
Kleine Quarkbrötchen mit Sesam · 05
Kleine Zitronenmuffins · 73
Kleiner Schokobrownie · 69
Knoblauch-Garnelen · 49
Knusprige Bohnen-Käse-Taschen · 09
Knusprige Pesto-Schnecken · 07
Knusprige Putenschnitzel · 34
Knuspriger Tofu mit Gurkenjoghurt · 55
Knuspriger Tomaten-Käse-Toast · 01
Käsespätzle-Auflauf · 60
Lachs mit milder Sojaglasur · 52
Linsen-Möhren-Taler · 64
Maiskolben mit Paprikabutter · 24
Panierte Zucchinistifte · 19
Paprika mit Reis und Bohnen · 58
Paprika-Hähnchenunterkeulen · 27
Paprikahälften mit Hack und Käse · 43
Pflaumen-Crumble · 75
Putenbällchen mit Kräutern · 32
Putenstreifen mit Joghurtwürzung · 29
Quarkauflauf mit Beeren · 67
Quetschkartoffeln mit Kräuterquark · 13
Rosenkohl mit Balsamico · 21
Schweinefiletmedaillons mit Senf · 39
Schweineröllchen mit Pilzfüllung · 42
Schweineschnitzel mit Kräuterpanade · 45
Seelachs auf Zucchini-Tomaten-Gemüse · 50

Selbst gemachte Chicken Nuggets · 28

Selbst gemachte Fischstäbchen · 48

Selbst gemachte Pommes · 12

Süßkartoffelstifte mit Joghurtdip · 14

Thunfisch-Kartoffel-Taler · 51

Warme Rote Bete mit Feta · 25

Warme Schokobananen · 71

Würzige Chicken Wings · 35

Zitronen-Hähnchenbrust · 26

Zitronenlachs mit Dill · 46

Zucchiniboote mit Couscous · 57

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