Airfryer für Faule

75 einfache Rezepte mit höchstens 5 Zutaten

Ingrid Walters

FARBAUSGABE

Bonus-Rezepte: Zugang per QR-Code

Über diese Ausgabe

Die Airfryer-Küche · Band 5

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

Wenig Aufwand gutes Essen 4

So bleibt der Abwasch überschaubar 5

Ein Vorrat der wirklich benutzt wird 6

Mengen und Garzeiten richtig nutzen 7

Sicher garen und aufbewahren 8

Nährwerte und Zutatenhinweise 9

Frühstück ganz entspannt 10

Brot und schnelle Sattmacher 26

Fleisch und Fisch mit wenig Aufwand 42

Alles aus Korb oder Form 58

Süßes mit wenigen Zutaten 79

Wenn etwas anders ausfällt 90

Die nächsten Mahlzeiten planen 91

Rezeptregister 92

Quellen 94

Noch mehr Rezepte? 96

Wenig Aufwand gutes Essen

Diese 75 Rezepte benötigen jeweils höchstens fünf Zutaten. Wasser sowie Salz und Pfeffer aus dem Vorrat zählen nicht mit. Mischprodukte wie Pesto, Hummus oder Blätterteig zählen als eine Einkaufszutat; ihre Zutatenlisten können selbstverständlich länger sein.

Die Mengen sind überwiegend für eine erwachsene Portion gedacht. Verdoppeln ist möglich, sofern die Zutaten weiterhin locker in den Korb passen. Sonst folgt ein zweiter Durchgang. Die Zeitangabe gilt je Korbladung.

Hier kommen auch gegarte Nudeln, abgetropfte Hülsenfrüchte und vorgegarte Kartoffeln vor. Nutze passende Fertigprodukte oder korrekt gekühlte Reste. Wenn du diese Zutaten erst selbst kochst, entstehen zusätzliche Arbeit, Kochzeit und Abwasch.

So bleibt der Abwasch überschaubar

Stelle die ofenfeste Form zum Abwiegen auf die Waage und gib die Zutaten nacheinander hinein. Wo es passt, wird direkt in der Form gemischt, gegart und serviert. Rohe tierische Zutaten werden trotzdem getrennt und hygienisch vorbereitet.

Verwende eine kleine Zange oder einen breiten Pfannenwender für empfindliche Stücke. Eine wiederverwendbare Form kann das Reinigen erleichtern, verändert aber die Luftzirkulation. Lockeres Backpapier ersetzt keine passende Form und darf nicht in den Heizbereich gelangen.

Reinige Korb und Schublade nach dem Abkühlen. Frische Rückstände lassen sich meist leichter lösen als mehrfach eingebrannte. Ob Teile in die Spülmaschine dürfen, steht im Gerätehandbuch.

Ein Vorrat der wirklich benutzt wird

Wähle zwei oder drei Lieblingskombinationen aus Brot, Käse, Gemüse und Hülsenfrüchten. Dazu kommen Haferflocken, Milchprodukte und Obst. Halte die Auswahl klein genug, dass geöffnete Packungen rechtzeitig aufgebraucht werden.

Teile größere Packungen bei Bedarf sofort in sinnvolle Portionen. Beschrifte eingefrorene Zutaten mit Inhalt und Datum. Prüfe vor dem Kochen, ob eine Rezeptzutat bereits gegart sein muss. Wenige Zutaten bedeuten nicht automatisch, dass jeder rohe Ersatz gleich funktioniert.

Beginne mit einem Toast, einem Gnocchi-Pfännchen oder warmem Obst. Danach kannst du ohne viele neue Werkzeuge zu kleinen Aufläufen und gefülltem Gemüse wechseln.

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 ganz entspannt

01 Vier-Zutaten-Tomatentoast 11
02 Salami-Käse-Toast 12
03 Maisbrot aus dem Airfryer 13
04 Schinken-Frischkäse-Toast 14
05 Champignon-Ricotta-Toast 15
06 Tomaten-Eier aus zwei Förmchen 16
07 Mais-Mozzarella-Eier 17
08 Pilz-Käse-Eier ohne Pfanne 18
09 Spinat-Frischkäse-Eier 19
10 Paprika-Ricotta-Eier 20
11 Fünf-Zutaten-Bananenfrühstück 21
12 Apfel-Hafer aus einer Form 22
13 Heidelbeer-Haferfrühstück 23
14 Pfirsich-Hafer mit Apfelmark 24
15 Himbeer-Hafer mit Joghurt 25

01 · Vier-Zutaten-Tomatentoast

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



Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Tomaten
- 35 g Cheddar, gerieben
- 15 g grünes Pesto

Zubereitung

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

2. Aufstrich (grünes Pesto) 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
345 kcal · 15 g Eiweiß · 25 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

02 · Salami-Käse-Toast

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



Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Salami
- 35 g Mozzarella, abgetropft
- 15 g Tomatenmark

Zubereitung

1. Salami klein zerteilen und gegebenenfalls gut abtropfen lassen.

2. Aufstrich (Tomatenmark) 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
465 kcal · 23 g Eiweiß · 26 g Kohlenhydrate · 30 g Fett

03 · Maisbrot aus dem Airfryer

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



Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Mais, abgetropft
- 35 g Gouda, gerieben
- 15 g Hummus

Zubereitung

1. Mais, abgetropft klein zerteilen und gegebenenfalls gut abtropfen lassen.

2. Aufstrich (Hummus) 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
335 kcal · 16 g Eiweiß · 31 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

04 · Schinken-Frischkäse-Toast

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



Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Kochschinken
- 35 g Cheddar, gerieben
- 15 g Doppelrahmfrischkäse

Zubereitung

1. Kochschinken 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
370 kcal · 26 g Eiweiß · 23 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

05 · Champignon-Ricotta-Toast

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



Zutaten

- 50 g Vollkorntoast
- 60 g Champignons
- 35 g Gouda, gerieben
- 15 g Ricotta

Zubereitung

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

2. Aufstrich (Ricotta) 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
290 kcal · 17 g Eiweiß · 23 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

06 · Tomaten-Eier aus zwei Förmchen

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



Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Tomaten
- 30 g Gouda, gerieben
- 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 (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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

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

07 · Mais-Mozzarella-Eier

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



Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

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

Zubereitung

1. Mais, abgetropft sehr fein schneiden; festes Gemüse raspeln. Förmchen mit dem Öl einfetten.

2. Eier mit Milch verquirlen. Gemüse und Käse (Mozzarella, abgetropft) 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
300 kcal · 20 g Eiweiß · 9 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

08 · Pilz-Käse-Eier ohne Pfanne

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



Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Champignons
- 30 g Cheddar, gerieben
- 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 (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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
315 kcal · 23 g Eiweiß · 2 g Kohlenhydrate · 23 g Fett

09 · Spinat-Frischkäse-Eier

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



Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g frischer Babyspinat
- 30 g Doppelrahmfrischkäse
- 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 (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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
265 kcal · 17 g Eiweiß · 3 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

10 · Paprika-Ricotta-Eier

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



Zubehör: 2 flache ofenfeste Förmchen à etwa 150 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 60 g Paprika, entkernt
- 30 g Ricotta
- 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 (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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
250 kcal · 17 g Eiweiß · 6 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

11 · Fünf-Zutaten-Bananenfrühstück

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



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 Magerquark
- 8 g Honig

Zubereitung

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

2. Haferflocken mit Milch, Magerquark 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
295 kcal · 12 g Eiweiß · 50 g Kohlenhydrate · 4 g Fett

12 · Apfel-Hafer aus einer Form

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



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 Naturjoghurt
- 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, Naturjoghurt 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

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

13 · Heidelbeer-Haferfrühstück

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



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 Heidelbeeren
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Ricotta
- 8 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

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

2. Haferflocken mit Milch, Ricotta 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

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

14 · Pfirsich-Hafer mit Apfelmark

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



Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen à etwa 250 ml pro Grundmenge

Zutaten

- 40 g zarte Haferflocken
- 80 g Pfirsich, entsteint
- 60 ml Milch (1,5 % Fett)
- 30 g Apfelmark ohne Zuckerzusatz
- 8 g Honig

Zubereitung

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

2. Haferflocken mit Milch, Apfelmark ohne Zuckerzusatz 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
250 kcal · 8 g Eiweiß · 43 g Kohlenhydrate · 4 g Fett

15 · Himbeer-Hafer mit Joghurt

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



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 Naturjoghurt
- 8 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Frische himbeeren 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
275 kcal · 10 g Eiweiß · 35 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

Brot und schnelle Sattmacher

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

16 · Hummus-Paprika-Knuspertasche

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



Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g Hummus
- 40 g Paprika, entkernt
- 30 g Mozzarella, abgetropft

Zubereitung

1. Hummus klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Paprika, entkernt 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
420 kcal · 15 g Eiweiß · 40 g Kohlenhydrate · 22 g Fett

17 · Schinken-Mais-Tortilla

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



Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g Kochschinken
- 40 g Mais, abgetropft
- 30 g Gouda, gerieben

Zubereitung

1. Kochschinken klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Mais, abgetropft 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
375 kcal · 28 g Eiweiß · 32 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

18 · Bohnen-Tomaten-Quesadilla

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



Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 40 g Tomaten
- 30 g Cheddar, gerieben

Zubereitung

1. Kidneybohnen, abgespült und abgetropft klein zerteilen; Hülsenfrüchte grob zerdrücken. Tomaten 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
360 kcal · 17 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

19 · Hähnchen-Pilz-Tasche

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



Zutaten

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

Zubereitung

1. Vollständig gegartes hähnchenfleisch 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
395 kcal · 36 g Eiweiß · 26 g Kohlenhydrate · 15 g Fett

20 · Kichererbsen-Spinat-Tortilla

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



Zutaten

- 50 g Weizentortilla
- 75 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 40 g frischer Babyspinat
- 30 g Mozzarella, abgetropft

Zubereitung

1. Kichererbsen, abgespült 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
335 kcal · 16 g Eiweiß · 41 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

21 · Gnocchi-Pilz-Pfännchen

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Champignons
- 40 g Mozzarella, abgetropft
- 15 g grünes Pesto
- 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, 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
515 kcal · 17 g Eiweiß · 62 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

22 · Gnocchi mit Mais und Feta

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Mais, abgetropft
- 40 g Feta
- 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, Feta 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
540 kcal · 15 g Eiweiß · 71 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

23 · Gnocchi mit Zucchini und Gouda

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Zucchini
- 40 g Gouda, gerieben
- 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, Gouda, gerieben 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
550 kcal · 18 g Eiweiß · 62 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

24 · Gnocchi mit Erbsen und Cheddar

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g frische Gnocchi aus dem Kühlregal
- 90 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 40 g Cheddar, gerieben
- 15 g Doppelrahmfrischkäse
- 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, 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
595 kcal · 22 g Eiweiß · 69 g Kohlenhydrate · 23 g Fett

25 · Gnocchi mit Tomate und Ricotta

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

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

Zubereitung

1. Tomaten 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 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
470 kcal · 16 g Eiweiß · 63 g Kohlenhydrate · 16 g Fett

26 · Fünf-Zutaten-Nudeln mit Pilzen

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

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

Zubereitung

1. Champignons 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
505 kcal · 26 g Eiweiß · 58 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

27 · Spätzle mit Zucchini und Mozzarella

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

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

Zubereitung

1. Zucchini 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
450 kcal · 22 g Eiweiß · 58 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

28 · Nudeln mit Erbsen und Cheddar

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 180 g kurze Nudeln, gekocht und gekühlt
- 90 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 50 g Cheddar, gerieben
- 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 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
580 kcal · 28 g Eiweiß · 67 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

29 · Spätzle mit Mais und Frischkäse

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

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

Zubereitung

1. Mais, abgetropft 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 Doppelrahmfrischkäse 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
500 kcal · 16 g Eiweiß · 68 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

30 · Nudeln mit Paprika und Ricotta

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

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

Zubereitung

1. Paprika, entkernt 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
420 kcal · 18 g Eiweiß · 63 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

Fleisch und Fisch mit wenig Aufwand

31 Hähnchen und Tomate aus dem Korb 43
32 Pute und Mais mit Frischkäse 44
33 Schweinestreifen mit Pilzen 45
34 Hähnchen und Zucchini mit Hummus 46
35 Pute und Paprika mit Joghurt 47
36 Lachs mit Zucchini aus einer Form 48
37 Kabeljau mit Pilzen und Frischkäse 49
38 Garnelen mit Tomate und Pesto 50
39 Seelachs mit Mais und Ricotta 51
40 Forelle mit Paprika und Joghurt 52
41 Rinderhack-Pilz-Taler ohne Ei 53
42 Putenhack-Möhren-Taler ohne Ei 54
43 Hack-Paprika-Taler ohne Ei 55
44 Rinderhack-Erbsen-Taler 56
45 Putenhack-Zucchini-Taler mit Hummus 57

31 · Hähnchen und Tomate aus dem Korb

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



Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Hähnchenbrust, roh
- 100 g Tomaten
- 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. Tomaten 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
525 kcal · 41 g Eiweiß · 30 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

32 · Pute und Mais mit Frischkäse

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



Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Putenbrust, roh
- 100 g Mais, abgetropft
- 35 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Putenbrust, roh trocken tupfen und quer zur Faser in höchstens 1 cm dicke Streifen schneiden. Mais, abgetropft 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
510 kcal · 45 g Eiweiß · 39 g Kohlenhydrate · 18 g Fett

33 · Schweinestreifen mit Pilzen

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



Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Schweineschnitzel, roh
- 100 g Champignons
- 35 g mittelscharfer Senf
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Schweineschnitzel, 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 (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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
415 kcal · 42 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

34 · Hähnchen und Zucchini mit Hummus

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



Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Hähnchenbrust, roh
- 100 g Zucchini
- 35 g Hummus
- 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 (Hummus) 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 (Hummus) 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
450 kcal · 43 g Eiweiß · 33 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

35 · Pute und Paprika mit Joghurt

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



Zusätzliche Zeit: 1 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 150 g Putenbrust, roh
- 100 g Paprika, entkernt
- 35 g Naturjoghurt
- 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 (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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
395 kcal · 42 g Eiweiß · 32 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

36 · Lachs mit Zucchini aus einer Form

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g Zucchini
- 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. Zucchini 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
605 kcal · 37 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 35 g Fett

37 · Kabeljau mit Pilzen und Frischkäse

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g Champignons
- 20 g Doppelrahmfrischkäse
- 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. Champignons in sehr dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Mit Öl in die Form geben und Fisch daraufsetzen.

3. Mit Doppelrahmfrischkäse 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
375 kcal · 35 g Eiweiß · 27 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

38 · Garnelen mit Tomate und Pesto

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 100 g Tomaten
- 20 g grünes Pesto
- 5 g Rapsöl
- 60 g Vollkornbrot

Zubereitung

1. Aufgetaute Garnelen auf Schalenreste prüfen und trocken tupfen.

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

3. Mit grünes Pesto 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
420 kcal · 36 g Eiweiß · 30 g Kohlenhydrate · 16 g Fett

39 · Seelachs mit Mais und Ricotta

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g Mais, abgetropft
- 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. Mais, abgetropft 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
410 kcal · 34 g Eiweiß · 38 g Kohlenhydrate · 12 g Fett

40 · Forelle mit Paprika und Joghurt

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 150 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 100 g Paprika, entkernt
- 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. Paprika, entkernt 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
450 kcal · 36 g Eiweiß · 32 g Kohlenhydrate · 18 g Fett

41 · Rinderhack-Pilz-Taler ohne Ei

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



Zutaten

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

Zubereitung

1. Champignons 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
445 kcal · 35 g Eiweiß · 11 g Kohlenhydrate · 29 g Fett

42 · Putenhack-Möhren-Taler ohne Ei

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



Zutaten

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

Zubereitung

1. Möhre 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
380 kcal · 33 g Eiweiß · 15 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

43 · Hack-Paprika-Taler ohne Ei

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



Zutaten

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

Zubereitung

1. Paprika, entkernt 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
505 kcal · 32 g Eiweiß · 16 g Kohlenhydrate · 34 g Fett

44 · Rinderhack-Erbsen-Taler

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



Zutaten

- 150 g Rinderhackfleisch, roh
- 60 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 15 g Semmelbrösel
- 15 g Ricotta
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
495 kcal · 36 g Eiweiß · 17 g Kohlenhydrate · 30 g Fett

45 · Putenhack-Zucchini-Taler mit Hummus

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



Zutaten

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

Zubereitung

1. Zucchini 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
370 kcal · 34 g Eiweiß · 14 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

Alles aus Korb oder Form

46 Feta-Pilz-Pfännchen mit Mais 59

47 Halloumi mit Tomaten und Bohnen 60

48 Mozzarella mit Paprika und Kartoffeln 61

49 Ricotta mit Zucchini und Kichererbsen 62

50 Gouda mit Erbsen und Roter Bete 63

51 Tofu und Erbsen mit Pesto 64

52 Tofu und Pilze mit Hummus 65

53 Tofu und Paprika mit Senf 66

54 Tofu und Zucchini mit Sojasauce 67

55 Tofu und Mais mit Ricotta 68

56 Linsen-Mais-Taler ohne Ei 69

57 Kichererbsen-Zucchini-Taler ohne Ei 70

58 Bohnen-Kartoffel-Taler ohne Ei 71

59 Erbsen-Pilz-Taler ohne Ei 72

60 Linsen-Paprika-Taler ohne Ei 73

61 Pilze mit Reis und Frischkäse 74

62 Paprika mit Erbsen und Ricotta 75

63 Zucchini mit Mais und Feta 76

64 Pilze mit Bohnen und Cheddar 77

65 Paprika mit Kartoffeln und Mozzarella 78

46 · Feta-Pilz-Pfännchen mit Mais

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Feta
- 140 g Champignons
- 100 g Mais, abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

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

2. Mit Mais, 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
420 kcal · 21 g Eiweiß · 14 g Kohlenhydrate · 29 g Fett

47 · Halloumi mit Tomaten und Bohnen

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Halloumi
- 140 g Tomaten
- 100 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

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

2. Mit Kidneybohnen, abgespült und 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
490 kcal · 30 g Eiweiß · 20 g Kohlenhydrate · 31 g Fett

48 · Mozzarella mit Paprika und Kartoffeln

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Mozzarella, abgetropft
- 140 g Paprika, entkernt
- 100 g Kartoffeln, gekocht und geschält
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

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

2. Mit Kartoffeln, gekocht und geschält 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
410 kcal · 21 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 25 g Fett

49 · Ricotta mit Zucchini und Kichererbsen

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Ricotta
- 140 g Zucchini
- 100 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

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

2. Mit Kichererbsen, abgespült 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
375 kcal · 20 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

50 · Gouda mit Erbsen und Roter Bete

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 100 g Gouda, gerieben
- 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. Gouda, gerieben 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
540 kcal · 32 g Eiweiß · 22 g Kohlenhydrate · 34 g Fett

51 · Tofu und Erbsen mit Pesto

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



Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 25 g grünes Pesto
- 10 g Speisestärke
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier trocken drücken und 1,5 cm groß würfeln. Erbsen, gegart und abgetropft 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
510 kcal · 31 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 30 g Fett

52 · Tofu und Pilze mit Hummus

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



Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Champignons
- 25 g Hummus
- 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, 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
385 kcal · 29 g Eiweiß · 15 g Kohlenhydrate · 22 g Fett

53 · Tofu und Paprika mit Senf

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



Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Paprika, entkernt
- 25 g mittelscharfer Senf
- 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, 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
355 kcal · 27 g Eiweiß · 17 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

54 · Tofu und Zucchini mit Sojasauce

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



Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Zucchini
- 25 g Sojasauce
- 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, 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
335 kcal · 28 g Eiweiß · 14 g Kohlenhydrate · 19 g Fett

55 · Tofu und Mais mit Ricotta

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



Zutaten

- 150 g fester Naturtofu
- 120 g Mais, abgetropft
- 25 g Ricotta
- 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, Ricotta 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
435 kcal · 30 g Eiweiß · 25 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

56 · Linsen-Mais-Taler ohne Ei

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



Zutaten

- 160 g Linsen, gegart und abgetropft
- 60 g Mais, abgetropft
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g Doppelrahmfrischkäse
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Linsen, gegart und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Mais, 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
395 kcal · 17 g Eiweiß · 47 g Kohlenhydrate · 13 g Fett

57 · Kichererbsen-Zucchini-Taler ohne Ei

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



Zutaten

- 160 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- 60 g Zucchini
- 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. Zucchini 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
405 kcal · 17 g Eiweiß · 48 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

58 · Bohnen-Kartoffel-Taler ohne Ei

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



Zutaten

- 160 g Kidneybohnen, abgespült und abgetropft
- 60 g Kartoffeln, gekocht und geschält
- 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. Kartoffeln, gekocht und geschält 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
360 kcal · 17 g Eiweiß · 49 g Kohlenhydrate · 8 g Fett

59 · Erbsen-Pilz-Taler ohne Ei

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



Zutaten

- 160 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 60 g Champignons
- 25 g zarte Haferflocken
- 20 g Ricotta
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

1. Erbsen, gegart und abgetropft sehr gut abtropfen lassen und mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Champignons 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
315 kcal · 15 g Eiweiß · 32 g Kohlenhydrate · 10 g Fett

60 · Linsen-Paprika-Taler ohne Ei

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



Zutaten

- 160 g Linsen, gegart und abgetropft
- 60 g Paprika, entkernt
- 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. Paprika, entkernt 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
335 kcal · 16 g Eiweiß · 43 g Kohlenhydrate · 9 g Fett

61 · Pilze mit Reis und Frischkäse

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Champignons
- 100 g Reis, gekocht und gekühlt
- 60 g Doppelrahmfrischkäse
- 40 g passierte Tomaten
- 5 g Rapsöl

Zubereitung

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

2. Füllung aus Reis, gekocht und gekühlt, passierten Tomaten und Käse (Doppelrahmfrischkäse) 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
375 kcal · 13 g Eiweiß · 33 g Kohlenhydrate · 20 g Fett

62 · Paprika mit Erbsen und Ricotta

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Paprika, entkernt
- 100 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 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 Erbsen, gegart und abgetropft, 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
305 kcal · 14 g Eiweiß · 24 g Kohlenhydrate · 14 g Fett

63 · Zucchini mit Mais und Feta

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Zucchini
- 100 g Mais, abgetropft
- 60 g Feta
- 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 Mais, 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
335 kcal · 15 g Eiweiß · 19 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

64 · Pilze mit Bohnen und Cheddar

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

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

Zubereitung

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

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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
440 kcal · 29 g Eiweiß · 18 g Kohlenhydrate · 26 g Fett

65 · Paprika mit Kartoffeln und Mozzarella

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



Zubehör: Flache ofenfeste Form pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Paprika, entkernt
- 100 g Kartoffeln, gekocht und geschält
- 60 g Mozzarella, abgetropft
- 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 Kartoffeln, gekocht und geschält, 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
340 kcal · 15 g Eiweiß · 28 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

Süßes mit wenigen Zutaten

66 Banane mit Honig und Joghurt 80
67 Pfirsich mit Hafer und Quark 81
68 Pflaume mit Schokolade und Ricotta 82
69 Ananas mit Walnuss und Quark 83
70 Aprikose mit Schokolade und Joghurt 84
71 Ananas-Quark-Taschen 85
72 Himbeer-Frischkäse-Päckchen 86
73 Banane-Apfelmark-Taschen 87
74 Heidelbeer-Ricotta-Päckchen 88
75 Aprikosen-Frischkäse-Taschen 89

66 · Banane mit Honig und Joghurt

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



Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Banane ohne Schale
- 25 g Honig
- 80 g Naturjoghurt
- 5 g Butter

Zubereitung

1. Banane ohne schale 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. Naturjoghurt getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
340 kcal · 5 g Eiweiß · 64 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

67 · Pfirsich mit Hafer und Quark

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



Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Pfirsich, entsteint
- 25 g zarte Haferflocken
- 80 g Magerquark
- 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. 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
260 kcal · 15 g Eiweiß · 35 g Kohlenhydrate · 7 g Fett

68 · Pflaume mit Schokolade und Ricotta

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



Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Pflaumen, entsteint
- 25 g Zartbitterschokolade
- 80 g Ricotta
- 5 g Butter

Zubereitung

1. Pflaumen, entsteint 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. Ricotta getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
405 kcal · 12 g Eiweiß · 34 g Kohlenhydrate · 24 g Fett

69 · Ananas mit Walnuss und Quark

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



Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Ananas, geschält
- 25 g Walnüsse, fein gemahlen
- 80 g Magerquark
- 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. 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. Magerquark getrennt dazugeben und warm servieren.

Darauf kommt es an
Fruchtsaft bleibt lange heiß. Vor dem Essen eine kleine Probe abkühlen lassen. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
355 kcal · 14 g Eiweiß · 29 g Kohlenhydrate · 21 g Fett

70 · Aprikose mit Schokolade und Joghurt

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



Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit. · Zubehör: Flaches ofenfestes Förmchen pro Grundmenge

Zutaten

- 200 g Aprikosen, entsteint
- 25 g Zartbitterschokolade
- 80 g Naturjoghurt
- 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. 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
320 kcal · 7 g Eiweiß · 33 g Kohlenhydrate · 17 g Fett

71 · Ananas-Quark-Taschen

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



Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

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

Zubereitung

1. Ananas, geschält 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
380 kcal · 7 g Eiweiß · 47 g Kohlenhydrate · 18 g Fett

72 · Himbeer-Frischkäse-Päckchen

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



Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

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

Zubereitung

1. Frische himbeeren sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Doppelrahmfrischkäse 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
435 kcal · 7 g Eiweiß · 37 g Kohlenhydrate · 28 g Fett

73 · Banane-Apfelmark-Taschen

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



Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

- 75 g ausgerollter Blätterteig
- 60 g Banane ohne Schale
- 25 g Apfelmark ohne Zuckerzusatz
- 10 g Walnüsse, fein gemahlen
- 5 ml Milch (1,5 % Fett)

Zubereitung

1. Banane ohne schale sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Apfelmark ohne Zuckerzusatz 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
425 kcal · 6 g Eiweiß · 44 g Kohlenhydrate · 25 g Fett

74 · Heidelbeer-Ricotta-Päckchen

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



Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

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

Zubereitung

1. Frische heidelbeeren 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

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

75 · Aprikosen-Frischkäse-Taschen

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



Zusätzliche Zeit: 2 Minuten Ruhe- oder Abkühlzeit.

Zutaten

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

Zubereitung

1. Aprikosen, entsteint sehr klein schneiden, feste Früchte fein raspeln. Mit Doppelrahmfrischkäse 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. Höchstens fünf Zutaten; Salz, Pfeffer und Wasser nach Bedarf zählen als Vorrat.

Nährwerte pro Portion (geschätzt)
425 kcal · 6 g Eiweiß · 45 g Kohlenhydrate · 24 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 Walnuss und Quark · 69
Ananas-Quark-Taschen · 71
Apfel-Hafer aus einer Form · 12
Aprikose mit Schokolade und Joghurt · 70
Aprikosen-Frischkäse-Taschen · 75
Banane mit Honig und Joghurt · 66
Banane-Apfelmark-Taschen · 73
Bohnen-Kartoffel-Taler ohne Ei · 58
Bohnen-Tomaten-Quesadilla · 18
Champignon-Ricotta-Toast · 05
Erbsen-Pilz-Taler ohne Ei · 59
Feta-Pilz-Pfännchen mit Mais · 46
Forelle mit Paprika und Joghurt · 40
Fünf-Zutaten-Bananenfrühstück · 11
Fünf-Zutaten-Nudeln mit Pilzen · 26
Garnelen mit Tomate und Pesto · 38
Gnocchi mit Erbsen und Cheddar · 24
Gnocchi mit Mais und Feta · 22
Gnocchi mit Tomate und Ricotta · 25
Gnocchi mit Zucchini und Gouda · 23
Gnocchi-Pilz-Pfännchen · 21
Gouda mit Erbsen und Roter Bete · 50
Hack-Paprika-Taler ohne Ei · 43
Halloumi mit Tomaten und Bohnen · 47
Heidelbeer-Haferfrühstück · 13
Heidelbeer-Ricotta-Päckchen · 74
Himbeer-Frischkäse-Päckchen · 72
Himbeer-Hafer mit Joghurt · 15
Hummus-Paprika-Knuspertasche · 16
Hähnchen und Tomate aus dem Korb · 31
Hähnchen und Zucchini mit Hummus · 34
Hähnchen-Pilz-Tasche · 19
Kabeljau mit Pilzen und Frischkäse · 37
Kichererbsen-Spinat-Tortilla · 20
Kichererbsen-Zucchini-Taler ohne Ei · 57
Lachs mit Zucchini aus einer Form · 36
Linsen-Mais-Taler ohne Ei · 56
Linsen-Paprika-Taler ohne Ei · 60
Mais-Mozzarella-Eier · 07
Maisbrot aus dem Airfryer · 03
Mozzarella mit Paprika und Kartoffeln · 48
Nudeln mit Erbsen und Cheddar · 28
Nudeln mit Paprika und Ricotta · 30
Paprika mit Erbsen und Ricotta · 62
Paprika mit Kartoffeln und Mozzarella · 65
Paprika-Ricotta-Eier · 10
Pfirsich mit Hafer und Quark · 67
Pfirsich-Hafer mit Apfelmark · 14
Pflaume mit Schokolade und Ricotta · 68
Pilz-Käse-Eier ohne Pfanne · 08
Pilze mit Bohnen und Cheddar · 64
Pilze mit Reis und Frischkäse · 61
Pute und Mais mit Frischkäse · 32
Pute und Paprika mit Joghurt · 35
Putenhack-Möhren-Taler ohne Ei · 42
Putenhack-Zucchini-Taler mit Hummus · 45
Ricotta mit Zucchini und Kichererbsen · 49
Rinderhack-Erbsen-Taler · 44
Rinderhack-Pilz-Taler ohne Ei · 41
Salami-Käse-Toast · 02
Schinken-Frischkäse-Toast · 04
Schinken-Mais-Tortilla · 17
Schweinestreifen mit Pilzen · 33
Seelachs mit Mais und Ricotta · 39

Spinat-Frischkäse-Eier · 09

Spätzle mit Mais und Frischkäse · 29

Spätzle mit Zucchini und Mozzarella · 27

Tofu und Erbsen mit Pesto · 51

Tofu und Mais mit Ricotta · 55

Tofu und Paprika mit Senf · 53

Tofu und Pilze mit Hummus · 52

Tofu und Zucchini mit Sojasauce · 54

Tomaten-Eier aus zwei Förmchen · 06

Vier-Zutaten-Tomatentoast · 01

Zucchini mit Mais und Feta · 63

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