AIRFRYER

für die ketogene Diät

70 Rezeptideen für eine kohlenhydratarme Küche







Weniger Kohlenhydrate, klare Angaben.

NORA FELDMANN

FARBAUSGABE • BONUS-REZEPTE PER QR-CODE

Gut zu wissen



Airfryer für die ketogene Diät
Nora Feldmann
1. Ausgabe 2026
© 2026 Joachim Ehrnsperger

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

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

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

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

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

Dein Rezeptverzeichnis

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





Herzhaft frühstücken

01 Brokkoli-Gouda-Eiertöpfchen 9
02 Pilz-Mini-Pizza mit Mozzarella 10
03 Zucchini-Hüttenkäse-Eierbake 11
04 Tomaten-Feta-Eiertöpfchen 12
05 Spinat-Mozzarella-Eierküchlein 13
06 Fenchel-Ricotta-Frittata 14
07 Spargel-Hüttenkäse-Eierküchlein 15
08 Paprika-Mini-Pizza mit Gouda 16
09 Blumenkohl-Feta-Eierbake 17
10 Lauch-Mozzarella-Eierküchlein 18

Fisch und Meeresfrüchte

11 Lachs mit Zitronenzucchini 19
12 Kabeljau auf Thymianpilzen 20
13 Forelle mit Dillfenchel 21
14 Garnelen mit Ingwerbrokkoli 22
15 Seelachs auf Curryblumenkohl 23
16 Lachs mit grünem Spargel 24
17 Kabeljau mit Oregano-Tomaten 25
18 Forelle mit geröstetem Kohlrabi 26
19 Garnelen mit Knoblauchzucchini 27
20 Lachs auf Kräuterchampignons 28

Geflügel und Fleisch

21 Zitronenhähnchen auf Brokkoli 29
22 Pute mit Thymianchampignons 30
23 Curryhähnchen mit Zucchini 31
24 Putenstreifen auf Fenchel 32
25 Hähnchen auf Paprikagemüse 33
26 Putenbällchen mit Blumenkohl 34
27 Rinderbällchen mit Kohlrabi 35
28 Hähnchen auf Oregano-Aubergine 36
29 Pute mit Dillzucchini 37
30 Hähnchenstreifen mit Lauch 38

Tofu und vegetarische Proteine

31 Sesamtofu mit Zucchini 39
32 Thymiantofu mit Champignons 40
33 Currytofu mit Blumenkohl 41
34 Zitronentofu mit Spargel 42
35 Kräutertofu auf Fenchel 43

Dein Rezeptverzeichnis

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





36 Spinat-Ricotta-Gratin 44
37 Pilz-Quark-Gratin mit Gouda 45
38 Brokkoli-Ricotta-Auflauf mit Feta 46
39 Zucchini-Hüttenkäse-Gratin mit Hartkäse 47
40 Blumenkohl-Ricotta-Gratin 48

Gefülltes Gemüse

41 Zucchini mit Tofu-Feta-Füllung 49
42 Champignons mit Tofu-Mozzarella-Füllung 50
43 Auberginenhälften mit Tofu und Gouda 51
44 Pilze mit Ricotta und Hartkäse 52
45 Zucchini mit Hüttenkäse und Feta 53
46 Mini-Paprika mit Tofu und Gouda 54
47 Pilze mit Hüttenkäse und Mozzarella 55
48 Zucchini mit Ricotta und Hartkäse 56
49 Aubergine mit Ricotta und Feta 57
50 Pilze mit Tofu und Feta 58

Kleine Gerichte und Beilagen

51 Sellerie-Ricotta-Gratin 59
52 Kohlrabi-Quark-Gratin 60
53 Fenchel-Hüttenkäse-Gratin 61
54 Lauch-Ricotta-Gratin mit Gouda 62
55 Spargel-Quark-Gratin mit Feta 63
56 Kräutertofu auf Tomaten 64
57 Paprikatofu auf Kohlrabi 65
58 Zitronentofu mit Brokkoli 66
59 Ingwertofu mit Weißkohl 67
60 Tofu auf Knoblauchaubergine 68

Milde Desserts mit wenig Kohlenhydraten

61 Himbeer-Mandel-Quarkbake 69
62 Brombeer-Kokos-Quarkbake 70
63 Erdbeer-Mandel-Quarkküchlein 71
64 Vanille-Ricotta-Soufflés 72
65 Himbeer-Kakao-Quarkküchlein 73
66 Brombeer-Mandel-Quarkbake mit Orange 74
67 Kokos-Mandel-Cracker mit Vanille 75
68 Himbeer-Walnuss-Quarkküchlein 76
69 Kakao-Quark-Soufflés 77
70 Sesam-Mandel-Cracker mit Zimt 78

Weniger Kohlenhydrate, klare Angaben.





Für eine kohlenhydratarme Küche braucht es mehr Ideen als Fleisch und Käse. Diese Sammlung kombiniert auch Tofu, verschiedenes Gemüse, Nüsse, Eier und kleine Mengen Beeren. Die Angaben helfen dabei, einzelne Gerichte in einen individuell geplanten Speiseplan einzuordnen.

Ein Gericht ist noch keine ketogene Ernährung

Jedes Rezept enthält nach unserer Schätzung höchstens 10 g verwertbare Kohlenhydrate pro Portion. Ob eine Ernährung zur Ketose führt, hängt vom gesamten Tag und von individuellen Voraussetzungen ab. Dieses Buch ist kein medizinischer ketogener Therapieplan.

Eine stark eingeschränkte Lebensmittelauswahl kann die Versorgung mit Nährstoffen erschweren. Nutze verschiedene Gemüsearten und Eiweißquellen; ergänzende therapeutische Vorgaben gehören in professionelle Betreuung.

Kleine Schritte. Gute Ergebnisse.



01 · Schneiden
Ähnlich große Stücke garen gleichmäßiger.

02 · Platz lassen
Heiße Luft braucht freie Wege.

03 · Prüfen
Garzustand geht vor Minutenangabe.

Zeiten richtig lesen

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

Korb und Formen

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

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

Ein guter Plan spart Handgriffe.





01 Gesamten Tag betrachten

Addiere bei Bedarf die Kohlenhydrate aller Lebensmittel, Getränke und Beilagen. Eine Rezeptgrenze ist kein persönliches Tagesziel.

02 Etiketten vergleichen

Naturtofu, Milchprodukte und Soßen können sich deutlich unterscheiden. Vergleiche die Kohlenhydrate auf der tatsächlich gekauften Packung.

03 Vorher individuell abklären

Eine ketogene Ernährung ist nicht für alle geeignet. Besonders bei Erkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit oder Medikamenten sollte sie vorab mit qualifiziertem Fachpersonal besprochen werden.

Die Angaben auf einen Blick

kcal	EW	KH	F
Energie	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

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

Sicher durchgaren

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

Reste richtig behandeln

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

01 · Brokkoli-Gouda-Eiertöpfchen

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



Zutaten

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

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

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen; den geschälten Stiel dünn schneiden. Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln. Mit 2 g Öl in der Form bei 180 °C 4 Minuten vorgaren.

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 415 kcal | 30,1 g EW | 4,2 g KH | 29,9 g Fett

02 · Pilz-Mini-Pizza mit Mozzarella

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	21–25 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 150 g körniger Frischkäse
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g Mandeln, gemahlen
- 60 g Champignons
- 30 g Mozzarella, abgetropft
- 3 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache Form, ca. 18 cm Durchmesser; passend zugeschnittenes Backpapier · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse sehr fein schneiden. Körnigen Frischkäse mit Ei und gemahlenen Mandeln verrühren; die Hälfte der trockenen Gewürze einarbeiten.

2. Papier passend in die Form legen, leicht ölen und sofort mit der Masse beschweren. Den Teig etwa 1 cm flach verstreichen; nicht mit losem Papier vorheizen.

3. Bei 170 °C 14–16 Minuten vorbacken, bis der Boden an der Oberfläche fest geworden ist. Das Gemüse darauf verteilen und den Käse darübergeben.

4. Weitere 7–9 Minuten backen. Auch die Mitte des Bodens muss fest sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Mit den restlichen Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken. 3 Minuten stehen lassen, dann mit dem Papier herausheben und in Stücke schneiden.

Küchentipp: Der Boden bleibt weicher als eine Hefepizza. Erst vorbacken, dann belegen und nach dem Backen kurz fest werden lassen.

Geschätzt pro Portion: 460 kcal | 36 g EW | 8,4 g KH | 30,9 g Fett

03 · Zucchini-Hüttenkäse-Eierbake

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



Zutaten

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

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 250 kcal | 21,6 g EW | 5,2 g KH | 15,6 g Fett

04 · Tomaten-Feta-Eiertöpfchen

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



Zutaten

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

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

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln. Mit 2 g Öl in der Form bei 180 °C 4 Minuten vorgaren.

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 350 kcal | 22,3 g EW | 3,9 g KH | 26,1 g Fett

05 · Spinat-Mozzarella-Eierküchlein

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



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 60 g frischer Babyspinat
- 60 g Mozzarella, abgetropft
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 350 kcal | 26 g EW | 4,6 g KH | 24,5 g Fett

06 · Fenchel-Ricotta-Frittata

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



Zutaten

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

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

Zubereitung

1. Fenchelstrunk entfernen und die Knolle in 5 mm dünne Streifen schneiden. Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln. Mit 2 g Öl in der Form bei 180 °C 4 Minuten vorgaren.

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 305 kcal | 20,8 g EW | 5,7 g KH | 20,8 g Fett

07 · Spargel-Hüttenkäse-Eierküchlein

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



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 60 g grüner Spargel
- 60 g körniger Frischkäse
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Dill, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

1. Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln. Mit 2 g Öl in der Form bei 180 °C 4 Minuten vorgaren.

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 255 kcal | 22 g EW | 5,3 g KH | 15,5 g Fett

08 · Paprika-Mini-Pizza mit Gouda

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	21–25 Min.	170 °C	1



Zutaten

- 150 g körniger Frischkäse
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g Mandeln, gemahlen
- 60 g Paprika, entkernt
- 30 g Gouda, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

Flache Form, ca. 18 cm Durchmesser; passend zugeschnittenes Backpapier · Ruhezeit: 3 Min.

Zubereitung

1. Paprika in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Das Gemüse sehr fein schneiden. Körnigen Frischkäse mit Ei und gemahlenen Mandeln verrühren; die Hälfte der trockenen Gewürze einarbeiten.

2. Papier passend in die Form legen, leicht ölen und sofort mit der Masse beschweren. Den Teig etwa 1 cm flach verstreichen; nicht mit losem Papier vorheizen.

3. Bei 170 °C 14–16 Minuten vorbacken, bis der Boden an der Oberfläche fest geworden ist. Das Gemüse darauf verteilen und den Käse darübergeben.

4. Weitere 7–9 Minuten backen. Auch die Mitte des Bodens muss fest sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Mit den restlichen Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken. 3 Minuten stehen lassen, dann mit dem Papier herausheben und in Stücke schneiden.

Küchentipp: Der Boden bleibt weicher als eine Hefepizza. Erst vorbacken, dann belegen und nach dem Backen kurz fest werden lassen.

Geschätzt pro Portion: 495 kcal | 36,7 g EW | 9,7 g KH | 33,6 g Fett

09 · Blumenkohl-Feta-Eierbake

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



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 60 g Blumenkohl
- 60 g Feta
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

1. Blumenkohl in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen. Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln. Mit 2 g Öl in der Form bei 180 °C 4 Minuten vorgaren.

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 355 kcal | 23 g EW | 3,8 g KH | 26,2 g Fett

10 · Lauch-Mozzarella-Eierküchlein

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



Zutaten

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

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

Zubereitung

1. Lauch längs einschneiden, zwischen den Schichten gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Gemüse sehr fein schneiden oder raspeln. Mit 2 g Öl in der Form bei 180 °C 4 Minuten vorgaren.

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 350 kcal | 25,1 g EW | 5 g KH | 24,4 g Fett

11 · Lachs mit Zitronenzucchini

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



Zutaten

- 160 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 130 g Zucchini
- 8 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 435 kcal | 34,3 g EW | 3,2 g KH | 29,4 g Fett

12 · Kabeljau auf Thymianpilzen

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



Zutaten

- 160 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 130 g Champignons
- 8 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 235 kcal | 33 g EW | 1,6 g KH | 9,5 g Fett

13 · Forelle mit Dillfenchel

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



Zutaten

- 160 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 130 g Fenchel, geputzt
- 8 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Dill, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 355 kcal | 33,8 g EW | 4,3 g KH | 19,5 g Fett

14 · Garnelen mit Ingwerbrokkoli

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



Zutaten

- 160 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 130 g Brokkoli
- 8 g Rapsöl
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 285 kcal | 37,2 g EW | 6,6 g KH | 11,8 g Fett

15 · Seelachs auf Curryblumenkohl

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



Zutaten

- 160 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 130 g Blumenkohl
- 8 g Rapsöl
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 225 kcal | 29,9 g EW | 3,1 g KH | 9,5 g Fett

16 · Lachs mit grünem Spargel

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



Zutaten

- 160 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 130 g grüner Spargel
- 8 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 430 kcal | 35 g EW | 2,8 g KH | 29 g Fett

17 · Kabeljau mit Oregano-Tomaten

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



Zutaten

- 160 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 130 g Tomaten
- 8 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 230 kcal | 30,1 g EW | 3,5 g KH | 9,4 g Fett

18 · Forelle mit geröstetem Kohlrabi

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



Zutaten

- 160 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 130 g Kohlrabi, geschält
- 8 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

1. Kohlrabi in höchstens 5 mm dünne Stifte schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen.

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 350 kcal | 34,4 g EW | 5,2 g KH | 19,4 g Fett

19 · Garnelen mit Knoblauchzucchini

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



Zutaten

- 160 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 130 g Zucchini
- 8 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 235 kcal | 34,3 g EW | 3,7 g KH | 9,3 g Fett

20 · Lachs auf Kräuterchampignons

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



Zutaten

- 160 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 130 g Champignons
- 8 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 435 kcal | 36,2 g EW | 0,9 g KH | 29,2 g Fett

21 · Zitronenhähnchen auf Brokkoli

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



Zutaten

- 160 g Hähnchenbrust, roh
- 130 g Brokkoli
- 8 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 295 kcal | 40,6 g EW | 5,6 g KH | 10,5 g Fett

22 · Pute mit Thymianchampignons

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



Zutaten

- 160 g Putenbrust, roh
- 130 g Champignons
- 8 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 275 kcal | 42,6 g EW | 1,6 g KH | 10 g Fett

23 · Curryhähnchen mit Zucchini

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



Zutaten

- 160 g Hähnchenbrust, roh
- 130 g Zucchini
- 8 g Rapsöl
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 275 kcal | 39 g EW | 2,9 g KH | 10,5 g Fett

24 · Putenstreifen auf Fenchel

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



Zutaten

- 160 g Putenbrust, roh
- 130 g Fenchel, geputzt
- 8 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 285 kcal | 40,2 g EW | 4,3 g KH | 9,9 g Fett

25 · Hähnchen auf Paprikagemüse

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



Zutaten

- 160 g Hähnchenbrust, roh
- 130 g Paprika, entkernt
- 8 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 290 kcal | 38,2 g EW | 6,6 g KH | 10,3 g Fett

26 · Putenbällchen mit Blumenkohl

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



Zutaten

- 170 g Putenhackfleisch, roh
- 100 g Blumenkohl
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 12 g Mandeln, gemahlen
- 4 g Rapsöl
- 80 g Magerquark
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb mit Lochrost; kleine Schüssel für den Dip

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 515 kcal | 54,5 g EW | 6,7 g KH | 29,3 g Fett

27 · Rinderbällchen mit Kohlrabi

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



Zutaten

- 170 g Rinderhackfleisch, roh
- 100 g Kohlrabi, geschält
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 12 g Mandeln, gemahlen
- 4 g Rapsöl
- 80 g Magerquark
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb mit Lochrost; kleine Schüssel für den Dip

Zubereitung

1. Kohlrabi, geschält fein raspeln und sehr gründlich ausdrücken. Mit Hackfleisch, Ei, Mandeln und den trockenen Gewürzen verkneten.

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 630 kcal | 54,3 g EW | 8,1 g KH | 41 g Fett

28 · Hähnchen auf Oregano-Aubergine

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



Zutaten

- 160 g Hähnchenbrust, roh
- 130 g Aubergine
- 8 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

1. Aubergine in 1,5 cm große Würfel schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 280 kcal | 38,2 g EW | 4 g KH | 10,2 g Fett

29 · Pute mit Dillzucchini

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



Zutaten

- 160 g Putenbrust, roh
- 130 g Zucchini
- 8 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Dill, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 270 kcal | 40,7 g EW | 3,2 g KH | 10,2 g Fett

30 · Hähnchenstreifen mit Lauch

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



Zutaten

- 160 g Hähnchenbrust, roh
- 130 g Lauch, geputzt
- 8 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

1. Lauch längs einschneiden, zwischen den Schichten gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden.

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 290 kcal | 38,9 g EW | 5,1 g KH | 10,3 g Fett

31 · Sesamtofu mit Zucchini

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



Zutaten

- 180 g fester Naturtofu, abgetropft
- 130 g Zucchini
- 8 g Rapsöl
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 395 kcal | 32,5 g EW | 6 g KH | 26,7 g Fett

32 · Thymiantofu mit Champignons

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



Zutaten

- 180 g fester Naturtofu, abgetropft
- 130 g Champignons
- 8 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

1. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 365 kcal | 33 g EW | 3,4 g KH | 24,1 g Fett

33 · Currytofu mit Blumenkohl

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



Zutaten

- 180 g fester Naturtofu, abgetropft
- 130 g Blumenkohl
- 8 g Rapsöl
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

1. Blumenkohl in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 365 kcal | 31,5 g EW | 4,9 g KH | 24,1 g Fett

34 · Zitronentofu mit Spargel

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



Zutaten

- 180 g fester Naturtofu, abgetropft
- 130 g grüner Spargel
- 8 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

1. Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 365 kcal | 31,9 g EW | 4,8 g KH | 23,8 g Fett

35 · Kräutertofu auf Fenchel

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



Zutaten

- 180 g fester Naturtofu, abgetropft
- 130 g Fenchel, geputzt
- 8 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 375 kcal | 30,5 g EW | 5,8 g KH | 23,9 g Fett

36 · Spinat-Ricotta-Gratin

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



Zutaten

- 140 g frischer Babyspinat
- 70 g Ricotta
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Hartkäse, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

Zubereitung

1. Spinat waschen, sehr gut trocknen und grob hacken. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 345 kcal | 25,3 g EW | 6,2 g KH | 23,7 g Fett

37 · Pilz-Quark-Gratin mit Gouda

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



Zutaten

- 140 g Champignons
- 70 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Gouda, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

Zubereitung

1. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 260 kcal | 24,9 g EW | 5,1 g KH | 14,2 g Fett

38 · Brokkoli-Ricotta-Auflauf mit Feta

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



Zutaten

- 140 g Brokkoli
- 70 g Ricotta
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Feta
- 3 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 335 kcal | 21,6 g EW | 9,6 g KH | 22,2 g Fett

39 · Zucchini-Hüttenkäse-Gratin mit Hartkäse

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



Zutaten

- 140 g Zucchini
- 70 g körniger Frischkäse
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Hartkäse, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

Zubereitung

1. Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

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

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

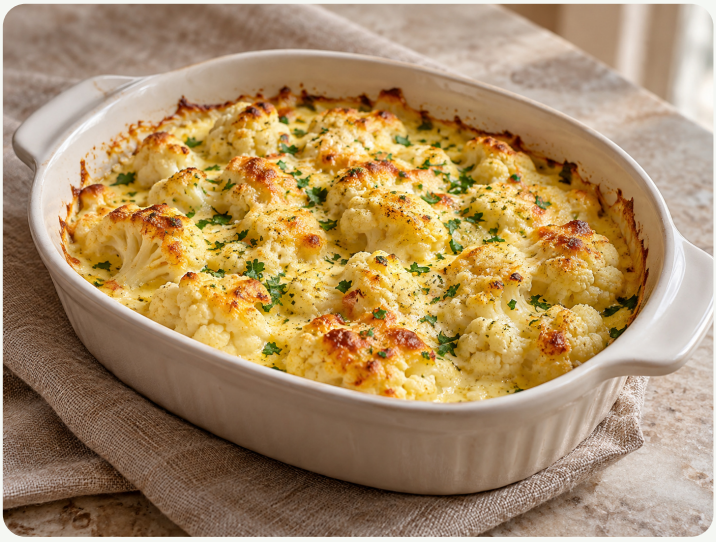
4. Form vorsichtig herausnehmen. Mit frischen Kräutern bestreuen und nach 3 Minuten Ruhezeit servieren.

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

Geschätzt pro Portion: 285 kcal | 24,1 g EW | 6,9 g KH | 17,6 g Fett

40 · Blumenkohl-Ricotta-Gratin

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



Zutaten

- 140 g Blumenkohl
- 70 g Ricotta
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Mozzarella, abgetropft
- 3 g Rapsöl
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 315 kcal | 21,2 g EW | 7,1 g KH | 21,4 g Fett

41 · Zucchini mit Tofu-Feta-Füllung

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



Zutaten

- 140 g Zucchini
- 120 g fester Naturtofu, abgetropft
- 40 g Feta
- 30 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 350 kcal | 27,6 g EW | 6,1 g KH | 23,9 g Fett

42 · Champignons mit Tofu-Mozzarella-Füllung

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



Zutaten

- 140 g Champignons
- 120 g fester Naturtofu, abgetropft
- 40 g Mozzarella, abgetropft
- 30 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 350 kcal | 31,2 g EW | 4,3 g KH | 22,5 g Fett

43 · Auberginenhälften mit Tofu und Gouda

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



Zutaten

- 140 g Aubergine
- 120 g fester Naturtofu, abgetropft
- 40 g Gouda, gerieben
- 30 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 400 kcal | 31,2 g EW | 7,6 g KH | 26 g Fett

44 · Pilze mit Ricotta und Hartkäse

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



Zutaten

- 140 g Champignons
- 120 g Ricotta
- 40 g Hartkäse, gerieben
- 30 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 445 kcal | 30,9 g EW | 5,9 g KH | 32,1 g Fett

45 · Zucchini mit Hüttenkäse und Feta

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



Zutaten

- 140 g Zucchini
- 120 g körniger Frischkäse
- 40 g Feta
- 30 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

2. Körniger frischkäse zerdrücken oder fein zerbröseln. Mit passierten Tomaten, Gewürzen und gegebenenfalls gehacktem Gemüseinneren verrühren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 300 kcal | 22,9 g EW | 9,3 g KH | 18,6 g Fett

46 · Mini-Paprika mit Tofu und Gouda

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



Zutaten

- 140 g Paprika, entkernt
- 120 g fester Naturtofu, abgetropft
- 40 g Gouda, gerieben
- 30 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 405 kcal | 31,1 g EW | 9,6 g KH | 26,1 g Fett

47 · Pilze mit Hüttenkäse und Mozzarella

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



Zutaten

- 140 g Champignons
- 120 g körniger Frischkäse
- 40 g Mozzarella, abgetropft
- 30 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

2. Körniger frischkäse zerdrücken oder fein zerbröseln. Mit passierten Tomaten, Gewürzen und gegebenenfalls gehacktem Gemüseinneren verrühren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 295 kcal | 26,5 g EW | 7,2 g KH | 17,3 g Fett

48 · Zucchini mit Ricotta und Hartkäse

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



Zutaten

- 140 g Zucchini
- 120 g Ricotta
- 40 g Hartkäse, gerieben
- 30 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 440 kcal | 28,8 g EW | 8,1 g KH | 32,2 g Fett

49 · Aubergine mit Ricotta und Feta

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



Zutaten

- 140 g Aubergine
- 120 g Ricotta
- 40 g Feta
- 30 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 400 kcal | 20,8 g EW | 9,9 g KH | 28,8 g Fett

50 · Pilze mit Tofu und Feta

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



Zutaten

- 140 g Champignons
- 120 g fester Naturtofu, abgetropft
- 40 g Feta
- 30 g passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 4 g Rapsöl
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 355 kcal | 29,6 g EW | 3,9 g KH | 23,7 g Fett

51 · Sellerie-Ricotta-Gratin

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



Zutaten

- 140 g Knollensellerie, geschält
- 70 g Ricotta
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Gouda, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

Zubereitung

1. Sellerie in höchstens 5 mm dünne Stifte schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 340 kcal | 21,9 g EW | 6,8 g KH | 23,2 g Fett

52 · Kohlrabi-Quark-Gratin

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



Zutaten

- 140 g Kohlrabi, geschält
- 70 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Hartkäse, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

Zubereitung

1. Kohlrabi in höchstens 5 mm dünne Stifte schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 275 kcal | 24,4 g EW | 9,7 g KH | 14,4 g Fett

53 · Fenchel-Hüttenkäse-Gratin

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



Zutaten

- 140 g Fenchel, geputzt
- 70 g körniger Frischkäse
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Mozzarella, abgetropft
- 3 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Dill, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

Zubereitung

1. Fenchelstrunk entfernen und die Knolle in 5 mm dünne Streifen schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 275 kcal | 20,9 g EW | 8,7 g KH | 15,2 g Fett

54 · Lauch-Ricotta-Gratin mit Gouda

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



Zutaten

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

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 345 kcal | 21,9 g EW | 8,2 g KH | 23,2 g Fett

55 · Spargel-Quark-Gratin mit Feta

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



Zutaten

- 140 g grüner Spargel
- 70 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Feta
- 3 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

Zubereitung

1. Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 240 kcal | 21,5 g EW | 7,5 g KH | 12,8 g Fett

56 · Kräutertofu auf Tomaten

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



Zutaten

- 180 g fester Naturtofu, abgetropft
- 130 g Tomaten
- 8 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

1. Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 355 kcal | 30,1 g EW | 5,3 g KH | 23,9 g Fett

57 · Paprikatofu auf Kohlrabi

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



Zutaten

- 180 g fester Naturtofu, abgetropft
- 130 g Kohlrabi, geschält
- 8 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

1. Kohlrabi in höchstens 5 mm dünne Stifte schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 370 kcal | 31,1 g EW | 6,7 g KH | 23,8 g Fett

58 · Zitronentofu mit Brokkoli

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



Zutaten

- 180 g fester Naturtofu, abgetropft
- 130 g Brokkoli
- 8 g Rapsöl
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

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

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 380 kcal | 32,6 g EW | 7,4 g KH | 24,2 g Fett

59 · Ingwertofu mit Weißkohl

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



Zutaten

- 180 g fester Naturtofu, abgetropft
- 130 g Weißkohl, geputzt
- 8 g Rapsöl
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

1. Kohl in sehr feine, etwa 3 mm breite Streifen schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 400 kcal | 32,1 g EW | 7,5 g KH | 26,4 g Fett

60 · Tofu auf Knoblauchaubergine

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



Zutaten

- 180 g fester Naturtofu, abgetropft
- 130 g Aubergine
- 8 g Rapsöl
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

Zubereitung

1. Aubergine in 1,5 cm große Würfel schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden.

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

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

4. Gemüse auf Bissfestigkeit prüfen; bei Bedarf nachgaren.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 370 kcal | 30,3 g EW | 6,5 g KH | 23,9 g Fett

61 · Himbeer-Mandel-Quarkbake

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



Zutaten

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

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 280 kcal | 27,3 g EW | 8,8 g KH | 13,8 g Fett

62 · Brombeer-Kokos-Quarkbake

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



Zutaten

- 150 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 30 g frische Brombeeren
- 12 g Kokosraspel, ungesüßt
- 2 g Rapsöl
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

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

Zubereitung

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

2. Quark mit Ei, Gewürzen und Kokosraspel, ungesüßt glatt rühren. Obst vorsichtig unterheben.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 280 kcal | 25,6 g EW | 8,7 g KH | 14,9 g Fett

63 · Erdbeer-Mandel-Quarkküchlein

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



Zutaten

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

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 275 kcal | 27 g EW | 8,7 g KH | 13,6 g Fett

64 · Vanille-Ricotta-Soufflés

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	17–22 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 70 g Ricotta
- 10 g Mandeln, gemahlen
- 3 g Rapsöl
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

2 ofenfeste Förmchen à ca. 250 ml

Zubereitung

1. Eier sauber trennen. Die Förmchen mit Öl ausstreichen. Eiweiß in einer fettfreien Schüssel zu weichem, standfestem Schnee schlagen.

2. Eigelbe mit Ricotta und den Gewürzen glatt rühren. Mandeln, gemahlen fein mahlen und einarbeiten.

3. Eischnee in zwei Portionen behutsam unterheben. Auf die Förmchen verteilen; höchstens zu zwei Dritteln und maximal 3,5 cm hoch füllen.

4. Bei 160 °C 17–22 Minuten backen, ohne den Korb unnötig zu öffnen. Die Mitte muss vollständig gestockt sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und sofort servieren. Beim Abkühlen fallen die Küchlein zusammen; das ist bei diesem luftigen Eiergebäck normal.

Küchentipp: Alle Zutaten und Schüsseln vor dem Aufschlagen bereithalten. Die Masse direkt nach dem Unterheben backen.

Geschätzt pro Portion: 355 kcal | 22,4 g EW | 3,4 g KH | 27 g Fett

65 · Himbeer-Kakao-Quarkküchlein

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



Zutaten

- 150 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 30 g frische Himbeeren
- 12 g Mandeln, gemahlen
- 2 g Rapsöl
- 5 g Backkakao ohne Zuckerzusatz

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 290 kcal | 28,3 g EW | 9,2 g KH | 14,7 g Fett

66 · Brombeer-Mandel-Quarkbake mit Orange

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



Zutaten

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

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

Zubereitung

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

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

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 275 kcal | 27,2 g EW | 8,5 g KH | 13,7 g Fett

67 · Kokos-Mandel-Cracker mit Vanille

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	10–14 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 25 g Mandeln, gemahlen
- 10 g Leinsamen, geschrotet
- 25 g pasteurisiertes Eiklar
- 10 g Kokosraspel, ungesüßt
- 3 g Rapsöl
- 1 Prise gemahlene Bourbon-Vanille ohne Zuckerzusatz

Backpapier, durch den Teig vollständig beschwert, im Airfryer-Korb · Ruhezeit: 10 Min.

Zubereitung

1. Gemahlene Mandeln, Leinsamen und Kokosraspel, ungesüßt mit Eiklar, Öl und Gewürzen zu einer feuchten Masse verrühren. 5 Minuten quellen lassen.

2. Zwischen zwei kleinen Bögen Backpapier etwa 3 mm dünn ausrollen. Oberes Papier abziehen, in acht kleine Rechtecke teilen und diese mit etwas Abstand auf dem unteren Papier anordnen.

3. Mit dem Papier in den Korb setzen, die Ränder dürfen nicht hochstehen. Bei 160 °C 10–14 Minuten hellgolden backen. Das Gebäck muss trocken und das Eiklar vollständig durchgegart sein.

4. 5 Minuten auf einem Gitter abkühlen lassen. Die acht kleinen Cracker ergeben eine Snackportion und schmecken nussig, ohne zugesetzte Süße.

Küchentipp: Zeitangabe zur Ruhe: 5 Minuten Quellen plus 5 Minuten Abkühlen. Zu dicke Cracker bleiben weich.

Geschätzt pro Portion: 305 kcal | 10,8 g EW | 2,6 g KH | 26,7 g Fett

68 · Himbeer-Walnuss-Quarkküchlein

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



Zutaten

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

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

Zubereitung

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

2. Quark mit Ei, Gewürzen und Walnusskerne, gehackt glatt rühren. Obst vorsichtig unterheben.

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

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

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

Geschätzt pro Portion: 280 kcal | 26,5 g EW | 8,6 g KH | 15,1 g Fett

69 · Kakao-Quark-Soufflés

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	17–22 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 70 g Magerquark
- 10 g Mandeln, gemahlen
- 3 g Rapsöl
- 5 g Backkakao ohne Zuckerzusatz

2 ofenfeste Förmchen à ca. 250 ml

Zubereitung

1. Eier sauber trennen. Die Förmchen mit Öl ausstreichen. Eiweiß in einer fettfreien Schüssel zu weichem, standfestem Schnee schlagen.

2. Eigelbe mit Magerquark und den Gewürzen glatt rühren. Mandeln, gemahlen fein mahlen und einarbeiten.

3. Eischnee in zwei Portionen behutsam unterheben. Auf die Förmchen verteilen; höchstens zu zwei Dritteln und maximal 3,5 cm hoch füllen.

4. Bei 160 °C 17–22 Minuten backen, ohne den Korb unnötig zu öffnen. Die Mitte muss vollständig gestockt sein. Mit einem Küchenthermometer prüfen: Im Inneren müssen mindestens 70 °C für 2 Minuten erreicht werden. Falls nötig, in kurzen Intervallen weitergaren.

5. Mit Ofenhandschuhen herausnehmen und sofort servieren. Beim Abkühlen fallen die Küchlein zusammen; das ist bei diesem luftigen Eiergebäck normal.

Küchentipp: Alle Zutaten und Schüsseln vor dem Aufschlagen bereithalten. Die Masse direkt nach dem Unterheben backen.

Geschätzt pro Portion: 295 kcal | 24,2 g EW | 4,8 g KH | 19 g Fett

70 · Sesam-Mandel-Cracker mit Zimt

VORBEREITUNG	GARZEIT	AIRFRYER	PORTIONEN
8 Min.	10–14 Min.	160 °C	1



Zutaten

- 25 g Mandeln, gemahlen
- 10 g Leinsamen, geschrotet
- 25 g pasteurisiertes Eiklar
- 10 g Sesamsamen
- 3 g Rapsöl
- 1 Prise Zimt

Backpapier, durch den Teig vollständig beschwert, im Airfryer-Korb · Ruhezeit: 10 Min.

Zubereitung

1. Gemahlene Mandeln, Leinsamen und Sesamsamen mit Eiklar, Öl und Gewürzen zu einer feuchten Masse verrühren. 5 Minuten quellen lassen.

2. Zwischen zwei kleinen Bögen Backpapier etwa 3 mm dünn ausrollen. Oberes Papier abziehen, in acht kleine Rechtecke teilen und diese mit etwas Abstand auf dem unteren Papier anordnen.

3. Mit dem Papier in den Korb setzen, die Ränder dürfen nicht hochstehen. Bei 160 °C 10–14 Minuten hellgolden backen. Das Gebäck muss trocken und das Eiklar vollständig durchgegart sein.

4. 5 Minuten auf einem Gitter abkühlen lassen. Die acht kleinen Cracker ergeben eine Snackportion und schmecken nussig, ohne zugesetzte Süße.

Küchentipp: Zeitangabe zur Ruhe: 5 Minuten Quellen plus 5 Minuten Abkühlen. Zu dicke Cracker bleiben weich.

Geschätzt pro Portion: 295 kcal | 11,9 g EW | 2,9 g KH | 25,2 g Fett

Sieben Ideen für deine Woche

Eine flexible Auswahl von Hauptgerichten, kein vollständiger Ernährungsplan.





MO	Lachs mit Zitronenzucchini	S. 19
DI	Zitronenhähnchen auf Brokkoli	S. 29
MI	Zucchini mit Tofu-Feta-Füllung	S. 49
DO	Sesamtofu mit Zucchini	S. 39
FR	Sellerie-Ricotta-Gratin	S. 59
SA	Champignons mit Tofu-Mozzarella-Füllung	S. 50
SO	Kabeljau auf Thymianpilzen	S. 20

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

Wenn es anders kommt





Zu dunkel, innen noch fest?

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

Zu weich statt knusprig?

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

Eine Zutat fehlt?

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

Mehrere Portionen geplant?

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

Schnell wiederfinden

Alphabetisches Rezeptregister · Teil 1

Aubergine mit Ricotta und Feta	57
Auberginenhälften mit Tofu und Gouda	51
Blumenkohl-Feta-Eierbake	17
Blumenkohl-Ricotta-Gratin	48
Brokkoli-Gouda-Eiertöpfchen	9
Brokkoli-Ricotta-Auflauf mit Feta	46
Brombeer-Kokos-Quarkbake	70
Brombeer-Mandel-Quarkbake mit Orange	74
Champignons mit Tofu-Mozzarella-Füllung	50
Curryhähnchen mit Zucchini	31
Currytofu mit Blumenkohl	41
Erdbeer-Mandel-Quarkküchlein	71
Fenchel-Hüttenkäse-Gratin	61
Fenchel-Ricotta-Frittata	14
Forelle mit Dillfenchel	21
Forelle mit geröstetem Kohlrabi	26
Garnelen mit Ingwerbrokkoli	22
Garnelen mit Knoblauchzucchini	27
Himbeer-Kakao-Quarkküchlein	73
Himbeer-Mandel-Quarkbake	69
Himbeer-Walnuss-Quarkküchlein	76
Hähnchen auf Oregano-Aubergine	36
Hähnchen auf Paprikagemüse	33
Hähnchenstreifen mit Lauch	38
Ingwertofu mit Weißkohl	67
Kabeljau auf Thymianpilzen	20
Kabeljau mit Oregano-Tomaten	25
Kakao-Quark-Soufflés	77
Kohlrabi-Quark-Gratin	60
Kokos-Mandel-Cracker mit Vanille	75
Kräutertofu auf Fenchel	43
Kräutertofu auf Tomaten	64
Lachs auf Kräuterchampignons	28
Lachs mit grünem Spargel	24
Lachs mit Zitronenzucchini	19

Schnell wiederfinden

Alphabetisches Rezeptregister · Teil 2

Lauch-Mozzarella-Eierküchlein	18
Lauch-Ricotta-Gratin mit Gouda	62
Mini-Paprika mit Tofu und Gouda	54
Paprika-Mini-Pizza mit Gouda	16
Paprikatofu auf Kohlrabi	65
Pilz-Mini-Pizza mit Mozzarella	10
Pilz-Quark-Gratin mit Gouda	45
Pilze mit Hüttenkäse und Mozzarella	55
Pilze mit Ricotta und Hartkäse	52
Pilze mit Tofu und Feta	58
Pute mit Dillzucchini	37
Pute mit Thymianchampignons	30
Putenbällchen mit Blumenkohl	34
Putenstreifen auf Fenchel	32
Rinderbällchen mit Kohlrabi	35
Seelachs auf Curryblumenkohl	23
Sellerie-Ricotta-Gratin	59
Sesam-Mandel-Cracker mit Zimt	78
Sesamtofu mit Zucchini	39
Spargel-Hüttenkäse-Eierküchlein	15
Spargel-Quark-Gratin mit Feta	63
Spinat-Mozzarella-Eierküchlein	13
Spinat-Ricotta-Gratin	44
Thymiantofu mit Champignons	40
Tofu auf Knoblauchaubergine	68
Tomaten-Feta-Eiertöpfchen	12
Vanille-Ricotta-Soufflés	72
Zitronenhähnchen auf Brokkoli	29
Zitronentofu mit Brokkoli	66
Zitronentofu mit Spargel	42
Zucchini mit Hüttenkäse und Feta	53
Zucchini mit Ricotta und Hartkäse	56
Zucchini mit Tofu-Feta-Füllung	49
Zucchini-Hüttenkäse-Eierbake	11
Zucchini-Hüttenkäse-Gratin mit Hartkäse	47

Worauf die Hinweise beruhen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Noch mehr Rezepte?





Dein Zugang zu weiteren Rezeptideen

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

BONUS-REZEPTE · ZUGANG PER QR-CODE