# AIRFRYER

## Low Carb High Protein

70 eiweißreiche Rezepte für jeden Tag







**Eiweißreich kochen, abwechslungsreich essen.**

**LAURA BERGMANN**

**FARBAUSGABE • BONUS-REZEPTE PER QR-CODE**

# Gut zu wissen



**Airfryer Low Carb High Protein**
Laura Bergmann
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.






**Eiweiß zum Frühstück**

01 Spinat-Skyr-Eierfrühstück 9
02 Tomaten-Mini-Pizza mit Gouda 10
03 Zucchini-Skyr-Küchlein mit Hartkäse 11
04 Pilz-Hüttenkäse-Eierbake 12
05 Paprika-Mini-Pizza mit Mozzarella 13
06 Brokkoli-Skyr-Küchlein mit Gouda 14
07 Tomaten-Ricotta-Eierküchlein 15
08 Champignon-Mini-Pizza mit Hartkäse 16
09 Möhren-Skyr-Küchlein mit Feta 17
10 Spargel-Quark-Eierbake 18

**Geflügel und Gemüse**

11 Hähnchen auf Sesamzucchini 19
12 Putenstreifen mit Zitronenbrokkoli 20
13 Hähnchen mit Pilzen und Edamame 21
14 Pute mit Paprika und weißen Bohnen 22
15 Hähnchen auf Fenchel mit Linsen 23
16 Pute mit Blumenkohl und Edamame 24
17 Hähnchen auf Tomaten-Linsen-Gemüse 25
18 Pute mit Spargel und Champignons 26
19 Hähnchen mit Kohlrabi und Erbsen 27
20 Putenstreifen mit Lauch und Linsen 28

**Fisch als Hauptgericht**

21 Lachs mit Zucchini und Edamame 29
22 Kabeljau mit Brokkoli und weißen Bohnen 30
23 Forelle mit Pilzen und Linsen 31
24 Garnelen auf Paprika-Edamame-Gemüse 32
25 Seelachs mit Fenchel und weißen Bohnen 33
26 Lachs mit Blumenkohl und Erbsen 34
27 Kabeljau auf Spargel und Edamame 35
28 Garnelen mit Tomaten und Linsen 36
29 Forelle mit Kohlrabi und Pilzen 37
30 Seelachs mit Zucchini und Erbsen 38

**Tofu und pflanzliche Vielfalt**

31 Tofu mit Brokkoli und Edamame 39
32 Tofu mit Zucchini und Pilzen 40
33 Tofu auf Fenchel-Linsen-Gemüse 41
34 Tofu mit Paprika und weißen Bohnen 42
35 Tofu mit Blumenkohl und Erbsen 43

# Dein Rezeptverzeichnis

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






36 Tofu mit Spargel und Edamame 44
37 Tofu auf Tomaten-Linsen-Bett 45
38 Tofu mit Champignons und Edamame 46
39 Tofu mit Kohlrabi und Erbsen 47
40 Tofu auf Aubergine mit weißen Bohnen 48

**Proteinreiche Aufläufe**

41 Brokkoli-Quark-Gratin mit Gouda 49
42 Zucchini-Ricotta-Gratin mit Hartkäse 50
43 Champignon-Hüttenkäse-Auflauf 51
44 Blumenkohl-Skyr-Gratin mit Feta 52
45 Fenchel-Quark-Gratin mit Mozzarella 53
46 Spinat-Hüttenkäse-Auflauf mit Gouda 54
47 Spargel-Ricotta-Gratin mit Hartkäse 55
48 Lauch-Quark-Auflauf mit Gouda 56
49 Kohlrabi-Hüttenkäse-Gratin mit Feta 57
50 Tomaten-Skyr-Gratin mit Mozzarella 58

**Bällchen und Puffer**

51 Puten-Zucchini-Bällchen mit Kräuterquark 59
52 Rinder-Pilz-Bällchen mit Knoblauchquark 60
53 Puten-Kohlrabi-Bällchen mit Zitronenquark 61
54 Rinder-Blumenkohl-Bällchen mit Curryquark 62
55 Puten-Möhren-Bällchen mit Paprikaquark 63
56 Tofu-Zucchini-Puffer mit Skyr 64
57 Edamame-Brokkoli-Taler mit Zitronenskyr 65
58 Tofu-Pilz-Puffer mit Knoblauchskyr 66
59 Edamame-Kohlrabi-Taler mit Curryskyr 67
60 Tofu-Möhren-Puffer mit Paprikaskyr 68

**Quark, Skyr und warme Früchte**

61 Himbeer-Protein-Quarkauflauf 69
62 Erdbeer-Kokos-Quarkauflauf 70
63 Brombeer-Kakao-Quarkküchlein 71
64 Heidelbeer-Leinsamen-Quarkauflauf 72
65 Aprikosen-Mandel-Quarkbake 73
66 Himbeer-Walnuss-Quarkauflauf 74
67 Vanille-Quark-Soufflés mit Mandeln 75
68 Brombeer-Kokos-Quarkküchlein 76
69 Pfirsich-Leinsamen-Quarkauflauf 77
70 Kakao-Quark-Soufflés mit Kokos 78

# Eiweißreich kochen, abwechslungsreich essen.





Dieser Band verbindet reichlich Eiweiß mit bewusst begrenzten Kohlenhydratmengen. Geflügel, Fisch, Tofu, Eier und Milchprodukte liefern unterschiedliche Grundlagen. Gemüse und wechselnde Gewürze sorgen dafür, dass die Gerichte im Alltag interessant bleiben.

## So sind die Rezepte eingeordnet

Pro Portion sind höchstens 20 g verwertbare Kohlenhydrate und mindestens 25 g Eiweiß vorgesehen. Zudem stammen rechnerisch mindestens 20 Prozent der Energie aus Eiweiß. „Low Carb“ ist hier dieses erklärte Rezeptkriterium, kein allgemeingültiger medizinischer Grenzwert.

Brot, Reis, zusätzliche Soßen und Toppings sind nur dann in den Werten enthalten, wenn sie in der Zutatenliste stehen. Ein zusätzliches Getränk oder eine Beilage verändert die Bilanz.

# 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 Portion mitrechnen

Die Nährwerte beziehen sich auf die ganze angegebene Portion. Zwei kleine Förmchen oder mehrere Puffer können zusammen eine Portion ergeben.

## 02 Quellen wechseln

Tofu, Fisch, Geflügel, Eier und Quark bringen unterschiedliche Geschmäcker und Nährstoffe mit. Wähle über die Woche verschiedene Grundlagen.

## 03 Individuell einordnen

Mehr Eiweiß ist nicht für jeden automatisch besser. Bei medizinisch verordneten Eiweißgrenzen, etwa wegen einer Nierenerkrankung, gilt die persönliche fachliche Empfehlung.

# Die Angaben auf einen Blick

| kcal | EW | KH | F |
| --- | --- | --- | --- |
| Energie | Eiweiß | Kohlenhydrate | Fett |

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

## Sicher durchgaren

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

## Reste richtig behandeln

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

# 01 · Spinat-Skyr-Eierfrühstück

| 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
- 150 g Skyr natur
- 20 ml Milch (1,5 % Fett)
- 3 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

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

**2.** Eier mit Milch, Skyr natur 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: 290 kcal | 31,7 g EW | 8,7 g KH | 13,4 g Fett**

# 02 · Tomaten-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 Tomaten
- 30 g Gouda, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke 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: 485 kcal | 36,6 g EW | 8,3 g KH | 33,5 g Fett**

# 03 · Zucchini-Skyr-Küchlein mit Hartkäse

| VORBEREITUNG | GARZEIT | AIRFRYER | PORTIONEN |
|---|---|---|---|
| 8 Min. | 20–25 Min. | 160 °C | 1 |



## Zutaten

- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 150 g Skyr natur
- 20 g Mandeln, gemahlen
- 70 g Zucchini
- 20 g Hartkäse, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Zucchini sehr fein raspeln oder hacken. Feuchtes Gemüse in einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken. Förmchen mit dem Öl ausstreichen.

**2.** Ei mit Skyr, gemahlenen Mandeln, Hartkäse, gerieben und Gewürzen verrühren. Gemüse unterheben und auf vier Förmchen verteilen; höchstens 3 cm hoch füllen.

**3.** Bei 160 °C 20–25 Minuten backen, bis die Mitte vollständig gestockt und die Oberfläche leicht golden 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 in den Förmchen ruhen lassen und behutsam lösen. Alle vier kleinen Küchlein ergeben zusammen eine Portion.

**Küchentipp:** Diese Küchlein sind ohne Triebmittel bewusst saftig und kompakt. Die Ruhezeit erleichtert das Herauslösen.

**Geschätzt pro Portion: 410 kcal | 34,7 g EW | 9,2 g KH | 25,2 g Fett**

# 04 · Pilz-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 Champignons
- 150 g körniger Frischkäse
- 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.** Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben 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: 345 kcal | 33,3 g EW | 8 g KH | 19,4 g Fett**

# 05 · Paprika-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 Paprika, entkernt
- 30 g Mozzarella, abgetropft
- 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: 460 kcal | 34,6 g EW | 10,3 g KH | 30,9 g Fett**

# 06 · Brokkoli-Skyr-Küchlein mit Gouda

| VORBEREITUNG | GARZEIT | AIRFRYER | PORTIONEN |
|---|---|---|---|
| 8 Min. | 20–25 Min. | 160 °C | 1 |



## Zutaten

- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 150 g Skyr natur
- 20 g Mandeln, gemahlen
- 70 g Brokkoli
- 20 g Gouda, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Brokkoli sehr fein raspeln oder hacken. Feuchtes Gemüse in einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken. Förmchen mit dem Öl ausstreichen.

**2.** Ei mit Skyr, gemahlenen Mandeln, Gouda, gerieben und Gewürzen verrühren. Gemüse unterheben und auf vier Förmchen verteilen; höchstens 3 cm hoch füllen.

**3.** Bei 160 °C 20–25 Minuten backen, bis die Mitte vollständig gestockt und die Oberfläche leicht golden 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 in den Förmchen ruhen lassen und behutsam lösen. Alle vier kleinen Küchlein ergeben zusammen eine Portion.

**Küchentipp:** Diese Küchlein sind ohne Triebmittel bewusst saftig und kompakt. Die Ruhezeit erleichtert das Herauslösen.

**Geschätzt pro Portion: 410 kcal | 34,1 g EW | 10,5 g KH | 24,8 g Fett**

# 07 · Tomaten-Ricotta-Eierküchlein

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



## Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 60 g Tomaten
- 150 g Ricotta
- 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, 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: 450 kcal | 30,4 g EW | 7,8 g KH | 32,4 g Fett**

# 08 · Champignon-Mini-Pizza mit Hartkäse

| 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 Hartkäse, gerieben
- 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: 505 kcal | 40,2 g EW | 7,8 g KH | 34,2 g Fett**

# 09 · Möhren-Skyr-Küchlein mit Feta

| VORBEREITUNG | GARZEIT | AIRFRYER | PORTIONEN |
|---|---|---|---|
| 8 Min. | 20–25 Min. | 160 °C | 1 |



## Zutaten

- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 150 g Skyr natur
- 20 g Mandeln, gemahlen
- 70 g Möhre
- 20 g Feta
- 3 g Rapsöl
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Möhre sehr fein raspeln oder hacken. Feuchtes Gemüse in einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken. Förmchen mit dem Öl ausstreichen.

**2.** Ei mit Skyr, gemahlenen Mandeln, Feta und Gewürzen verrühren. Gemüse unterheben und auf vier Förmchen verteilen; höchstens 3 cm hoch füllen.

**3.** Bei 160 °C 20–25 Minuten backen, bis die Mitte vollständig gestockt und die Oberfläche leicht golden 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 in den Förmchen ruhen lassen und behutsam lösen. Alle vier kleinen Küchlein ergeben zusammen eine Portion.

**Küchentipp:** Diese Küchlein sind ohne Triebmittel bewusst saftig und kompakt. Die Ruhezeit erleichtert das Herauslösen.

**Geschätzt pro Portion: 395 kcal | 30,4 g EW | 12,7 g KH | 23,4 g Fett**

# 10 · Spargel-Quark-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 grüner Spargel
- 150 g Magerquark
- 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, Magerquark 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: 295 kcal | 32,8 g EW | 9,3 g KH | 13,2 g Fett**

# 11 · Hähnchen auf Sesamzucchini

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



## Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Zucchini
- 5 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. 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. 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: 310 kcal | 45,9 g EW | 5,3 g KH | 10,4 g Fett**

# 12 · Putenstreifen mit Zitronenbrokkoli

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



## Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g Brokkoli
- 5 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.** 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: 305 kcal | 48,4 g EW | 7,6 g KH | 7,6 g Fett**

# 13 · Hähnchen mit Pilzen und Edamame

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



## Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Champignons
- 5 g Rapsöl
- 70 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Gegarte, ausgelöste Edamame gut abtropfen lassen.

**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.** Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 370 kcal | 55,6 g EW | 4,7 g KH | 11,2 g Fett**

# 14 · Pute mit Paprika und weißen Bohnen

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



## Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g Paprika, entkernt
- 5 g Rapsöl
- 35 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

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

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

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

**4.** Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 330 kcal | 47,5 g EW | 14 g KH | 7,6 g Fett**

# 15 · Hähnchen auf Fenchel mit Linsen

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



## Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Fenchel, geputzt
- 5 g Rapsöl
- 35 g Linsen, gegart und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

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

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

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

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

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 340 kcal | 46,2 g EW | 11 g KH | 7,7 g Fett**

# 16 · Pute mit Blumenkohl und Edamame

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



## Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g Blumenkohl
- 5 g Rapsöl
- 70 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Blumenkohl in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Gegarte, ausgelöste Edamame gut abtropfen lassen.

**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.** Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 370 kcal | 55,3 g EW | 7 g KH | 10,9 g Fett**

# 17 · Hähnchen auf Tomaten-Linsen-Gemüse

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



## Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Tomaten
- 5 g Rapsöl
- 35 g Linsen, gegart und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. 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.** Linsen, gegart und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 310 kcal | 45,6 g EW | 10 g KH | 7,7 g Fett**

# 18 · Pute mit Spargel und Champignons

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



## Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g grüner Spargel
- 5 g Rapsöl
- 70 g Champignons
- 20 ml Wasser
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben 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.** Champignons mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 290 kcal | 49,5 g EW | 4,2 g KH | 7,2 g Fett**

# 19 · Hähnchen mit Kohlrabi und Erbsen

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



## Zutaten

- 180 g Hähnchenbrust, roh
- 180 g Kohlrabi, geschält
- 5 g Rapsöl
- 70 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Kohlrabi in höchstens 5 mm dünne Stifte schneiden. Fleisch trocken tupfen und quer zur Faser in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Gegarte Erbsen gut abtropfen lassen.

**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.** Erbsen, gegart und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 350 kcal | 48 g EW | 13,8 g KH | 7,6 g Fett**

# 20 · Putenstreifen mit Lauch und Linsen

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



## Zutaten

- 180 g Putenbrust, roh
- 180 g Lauch, geputzt
- 5 g Rapsöl
- 35 g Linsen, gegart und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** 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.** 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.** Linsen, gegart und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 330 kcal | 48,5 g EW | 12 g KH | 7,5 g Fett**

# 21 · Lachs mit Zucchini und Edamame

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



## Zutaten

- 180 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Zucchini
- 5 g Rapsöl
- 70 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Zucchini längs halbieren und in 5 mm dicke Halbmonde schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen. Gegarte, ausgelöste Edamame gut abtropfen lassen.

**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.** Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 575 kcal | 48,9 g EW | 8,1 g KH | 35,1 g Fett**

# 22 · Kabeljau mit Brokkoli und weißen Bohnen

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



## Zutaten

- 180 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Brokkoli
- 5 g Rapsöl
- 35 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** 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.** 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.** Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 295 kcal | 40,1 g EW | 12,5 g KH | 7,2 g Fett**

# 23 · Forelle mit Pilzen und Linsen

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



## Zutaten

- 180 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Champignons
- 5 g Rapsöl
- 35 g Linsen, gegart und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

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

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

**3.** 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.** Linsen, gegart und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 390 kcal | 44,2 g EW | 6,5 g KH | 18,3 g Fett**

# 24 · Garnelen auf Paprika-Edamame-Gemüse

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



## Zutaten

- 180 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 180 g Paprika, entkernt
- 5 g Rapsöl
- 70 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Paprika in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Fisch trocken tupfen und auf Gräten prüfen; Filets sollen höchstens 2 cm dick sein. Garnelen gegebenenfalls entdarmen. Gegarte, ausgelöste Edamame gut abtropfen lassen.

**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.** Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 340 kcal | 46,3 g EW | 11,9 g KH | 10 g Fett**

# 25 · Seelachs mit Fenchel und weißen Bohnen

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



## Zutaten

- 180 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Fenchel, geputzt
- 5 g Rapsöl
- 35 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Dill, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** 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.** 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.** Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 275 kcal | 35,4 g EW | 10,7 g KH | 6,9 g Fett**

# 26 · Lachs mit Blumenkohl und Erbsen

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



## Zutaten

- 180 g Lachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Blumenkohl
- 5 g Rapsöl
- 70 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

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

**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.** Erbsen, gegart und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 520 kcal | 43,2 g EW | 11,2 g KH | 29,2 g Fett**

# 27 · Kabeljau auf Spargel und Edamame

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



## Zutaten

- 180 g Kabeljaufilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g grüner Spargel
- 5 g Rapsöl
- 70 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

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

**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.** Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 320 kcal | 45 g EW | 6,8 g KH | 10 g Fett**

# 28 · Garnelen mit Tomaten und Linsen

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



## Zutaten

- 180 g Garnelen, roh, geschält, entdarmt und aufgetaut
- 180 g Tomaten
- 5 g Rapsöl
- 35 g Linsen, gegart und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

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

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

**3.** 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.** Linsen, gegart und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 265 kcal | 40,2 g EW | 10 g KH | 6,5 g Fett**

# 29 · Forelle mit Kohlrabi und Pilzen

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



## Zutaten

- 180 g Forellenfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Kohlrabi, geschält
- 5 g Rapsöl
- 70 g Champignons
- 20 ml Wasser
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** 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. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

**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.** Champignons mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 380 kcal | 41,4 g EW | 7,9 g KH | 18 g Fett**

# 30 · Seelachs mit Zucchini und Erbsen

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



## Zutaten

- 180 g Seelachsfilet, aufgetaut und ohne Gräten
- 180 g Zucchini
- 5 g Rapsöl
- 70 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** 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. Gegarte Erbsen gut abtropfen lassen.

**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.** Erbsen, gegart und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 270 kcal | 37,1 g EW | 11,1 g KH | 7,3 g Fett**

# 31 · Tofu mit Brokkoli und Edamame

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



## Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Brokkoli
- 5 g Rapsöl
- 70 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

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

**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.** Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 515 kcal | 47 g EW | 13,4 g KH | 29,1 g Fett**

# 32 · Tofu mit Zucchini und Pilzen

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



## Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Zucchini
- 5 g Rapsöl
- 70 g Champignons
- 20 ml Wasser
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** 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. Champignons trocken säubern und in 5 mm dicke Scheiben 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.** Champignons mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 390 kcal | 37,2 g EW | 7,2 g KH | 23,3 g Fett**

# 33 · Tofu auf Fenchel-Linsen-Gemüse

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



## Zutaten

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

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

## Zubereitung

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

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

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

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

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 430 kcal | 36,8 g EW | 13 g KH | 23 g Fett**

# 34 · Tofu mit Paprika und weißen Bohnen

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



## Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Paprika, entkernt
- 5 g Rapsöl
- 35 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Paprika in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. 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.** Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 425 kcal | 36,3 g EW | 16 g KH | 23,2 g Fett**

# 35 · Tofu mit Blumenkohl und Erbsen

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



## Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Blumenkohl
- 5 g Rapsöl
- 70 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 1 TL mildes Currypulver ohne Zuckerzusatz
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Blumenkohl in kleine, etwa 2 cm große Röschen teilen. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Gegarte Erbsen gut abtropfen lassen.

**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.** Erbsen, gegart und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 440 kcal | 39,2 g EW | 13,2 g KH | 23,2 g Fett**

# 36 · Tofu mit Spargel und Edamame

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



## Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g grüner Spargel
- 5 g Rapsöl
- 70 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Holzige Spargelenden abschneiden, Stangen in 4 cm lange Stücke schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Gegarte, ausgelöste Edamame gut abtropfen lassen.

**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.** Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 460 kcal | 44,6 g EW | 8,8 g KH | 26,1 g Fett**

# 37 · Tofu auf Tomaten-Linsen-Bett

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



## Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Tomaten
- 5 g Rapsöl
- 35 g Linsen, gegart und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 g frisches Basilikum
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. 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.** Linsen, gegart und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 405 kcal | 36,2 g EW | 12 g KH | 22,9 g Fett**

# 38 · Tofu mit Champignons und Edamame

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



## Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Champignons
- 5 g Rapsöl
- 70 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 8 g Sojasauce ohne Zuckerzusatz
- 3 g Ingwer, fein gerieben
- 5 g Sesamsamen
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** 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. Gegarte, ausgelöste Edamame gut abtropfen lassen.

**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.** Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 495 kcal | 47,6 g EW | 7,3 g KH | 29 g Fett**

# 39 · Tofu mit Kohlrabi und Erbsen

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



## Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Kohlrabi, geschält
- 5 g Rapsöl
- 70 g Erbsen, gegart und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** Kohlrabi in höchstens 5 mm dünne Stifte schneiden. Tofu mit einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Gegarte Erbsen gut abtropfen lassen.

**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.** Erbsen, gegart und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 440 kcal | 38,6 g EW | 15,8 g KH | 22,9 g Fett**

# 40 · Tofu auf Aubergine mit weißen Bohnen

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



## Zutaten

- 200 g fester Naturtofu, abgetropft
- 180 g Aubergine
- 5 g Rapsöl
- 35 g weiße Bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft
- 20 ml Wasser
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer

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

## Zubereitung

**1.** 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.** Weiße bohnen, gekocht, abgespült und abgetropft mit 20 ml Wasser in den letzten 6 Minuten unter das Gemüse mischen und gründlich durcherhitzen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 420 kcal | 36,4 g EW | 13,1 g KH | 23 g Fett**

# 41 · Brokkoli-Quark-Gratin mit Gouda

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



## Zutaten

- 230 g Brokkoli
- 150 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 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.** 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.** 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: 370 kcal | 37,2 g EW | 17,7 g KH | 15,2 g Fett**

# 42 · Zucchini-Ricotta-Gratin mit Hartkäse

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



## Zutaten

- 230 g Zucchini
- 150 g Ricotta
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 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.** 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: 505 kcal | 34,3 g EW | 12 g KH | 34,8 g Fett**

# 43 · Champignon-Hüttenkäse-Auflauf

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



## Zutaten

- 230 g Champignons
- 150 g körniger Frischkäse
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 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.** 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.** 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: 400 kcal | 39,4 g EW | 9,6 g KH | 21,5 g Fett**

# 44 · Blumenkohl-Skyr-Gratin mit Feta

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



## Zutaten

- 230 g Blumenkohl
- 150 g Skyr natur
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Feta
- 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.** Skyr natur 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: 325 kcal | 31,6 g EW | 13,9 g KH | 13,8 g Fett**

# 45 · Fenchel-Quark-Gratin mit Mozzarella

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



## Zutaten

- 230 g Fenchel, geputzt
- 150 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Mozzarella, abgetropft
- 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.** 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.** Magerquark 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: 345 kcal | 32,2 g EW | 16 g KH | 13 g Fett**

# 46 · Spinat-Hüttenkäse-Auflauf mit Gouda

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



## Zutaten

- 230 g frischer Babyspinat
- 150 g körniger Frischkäse
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Gouda, gerieben
- 3 g Rapsöl
- 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.** 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.** Körniger frischkäse mit Ei, Milch und Gewürzen glatt rühren. Über das Gemüse geben, höchstens 3 cm hoch. Gouda, gerieben darüber verteilen.

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 390 kcal | 37,5 g EW | 10,8 g KH | 21,3 g Fett**

# 47 · Spargel-Ricotta-Gratin mit Hartkäse

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



## Zutaten

- 230 g grüner Spargel
- 150 g Ricotta
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Hartkäse, gerieben
- 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.** 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.** 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: 510 kcal | 35,8 g EW | 11,8 g KH | 34,1 g Fett**

# 48 · Lauch-Quark-Auflauf mit Gouda

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



## Zutaten

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

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

## Zubereitung

**1.** 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.** 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: 360 kcal | 34,3 g EW | 16,7 g KH | 15 g Fett**

# 49 · Kohlrabi-Hüttenkäse-Gratin mit Feta

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



## Zutaten

- 230 g Kohlrabi, geschält
- 150 g körniger Frischkäse
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Feta
- 3 g Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Flache ofenfeste Form, ca. 16–18 cm Durchmesser; Airfryer ab etwa 5,5 l · 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.** Körniger frischkäse 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: 380 kcal | 32,5 g EW | 16,2 g KH | 19,4 g Fett**

# 50 · Tomaten-Skyr-Gratin mit Mozzarella

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



## Zutaten

- 230 g Tomaten
- 150 g Skyr natur
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 40 ml Milch (1,5 % Fett)
- 20 g Mozzarella, abgetropft
- 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.** Tomaten halbieren; große Tomaten in 2 cm große Stücke schneiden. Gemüse mit Öl und 2 EL Wasser in der Form verteilen. Bei 180 °C 8 Minuten vorgaren; einmal umrühren.

**2.** Skyr natur 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: 305 kcal | 29,9 g EW | 14,8 g KH | 12,9 g Fett**

# 51 · Puten-Zucchini-Bällchen mit Kräuterquark

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



Airfryer-Korb mit Lochrost; kleine Schüssel für den Dip

## Zutaten

- 170 g Putenhackfleisch, roh
- 100 g Zucchini
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 12 g 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

## Zubereitung

**1.** Zucchini 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: 510 kcal | 54,2 g EW | 6,6 g KH | 29,4 g Fett**

# 52 · Rinder-Pilz-Bällchen mit Knoblauchquark

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



## Zutaten

- 170 g Rinderhackfleisch, roh
- 100 g Champignons
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 12 g Mandeln, gemahlen
- 4 g Rapsöl
- 80 g Magerquark
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

Airfryer-Korb mit Lochrost; kleine Schüssel für den Dip

## Zubereitung

**1.** Champignons 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: 625 kcal | 55,7 g EW | 5,7 g KH | 41,2 g Fett**

# 53 · Puten-Kohlrabi-Bällchen mit Zitronenquark

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



Airfryer-Korb mit Lochrost; kleine Schüssel für den Dip

## Zutaten

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

## Zubereitung

**1.** 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: 520 kcal | 54,3 g EW | 8,4 g KH | 29,1 g Fett**

# 54 · Rinder-Blumenkohl-Bällchen mit Curryquark

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



Airfryer-Korb mit Lochrost; kleine Schüssel für den Dip

## Zutaten

- 170 g Rinderhackfleisch, roh
- 100 g 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

## 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: 625 kcal | 54,5 g EW | 6,7 g KH | 41,2 g Fett**

# 55 · Puten-Möhren-Bällchen mit Paprikaquark

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



## Zutaten

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

Airfryer-Korb mit Lochrost; kleine Schüssel für den Dip

## Zubereitung

**1.** Möhre 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: 530 kcal | 53,3 g EW | 11,4 g KH | 29,2 g Fett**

# 56 · Tofu-Zucchini-Puffer mit Skyr

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



## Zutaten

- 160 g fester Naturtofu, abgetropft
- 100 g Zucchini
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g Mandeln, gemahlen
- 5 g Rapsöl
- 100 g Skyr natur
- 5 g Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

## Zubereitung

**1.** Fester naturtofu, abgetropft gründlich abtropfen lassen, fein zerdrücken. Zucchini fein raspeln und kräftig ausdrücken.

**2.** Beides mit Ei, gemahlenen Mandeln und trockenen Gewürzen vermengen. 5 Minuten quellen lassen.

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

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 555 kcal | 48,9 g EW | 9,5 g KH | 35,1 g Fett**

# 57 · Edamame-Brokkoli-Taler mit Zitronenskyr

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



## Zutaten

- 160 g Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft
- 100 g Brokkoli
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g Mandeln, gemahlen
- 5 g Rapsöl
- 100 g Skyr natur
- 10 g Zitronensaft
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

## Zubereitung

**1.** Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft gründlich abtropfen lassen, fein zerdrücken. Brokkoli fein raspeln und kräftig ausdrücken.

**2.** Beides mit Ei, gemahlenen Mandeln und trockenen Gewürzen vermengen. 5 Minuten quellen lassen.

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

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 535 kcal | 43,7 g EW | 16,3 g KH | 29,2 g Fett**

# 58 · Tofu-Pilz-Puffer mit Knoblauchskyr

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



## Zutaten

- 160 g fester Naturtofu, abgetropft
- 100 g Champignons
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g Mandeln, gemahlen
- 5 g Rapsöl
- 100 g Skyr natur
- 3 g Knoblauch, fein gerieben
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

## Zubereitung

**1.** Fester naturtofu, abgetropft gründlich abtropfen lassen, fein zerdrücken. Champignons fein raspeln und kräftig ausdrücken.

**2.** Beides mit Ei, gemahlenen Mandeln und trockenen Gewürzen vermengen. 5 Minuten quellen lassen.

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

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 560 kcal | 50,4 g EW | 8,6 g KH | 35 g Fett**

# 59 · Edamame-Kohlrabi-Taler mit Curryskyr

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



## Zutaten

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

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

## Zubereitung

**1.** Edamame, gegart, ausgelöst und abgetropft gründlich abtropfen lassen, fein zerdrücken. Kohlrabi, geschält fein raspeln und kräftig ausdrücken.

**2.** Beides mit Ei, gemahlenen Mandeln und trockenen Gewürzen vermengen. 5 Minuten quellen lassen.

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

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 525 kcal | 42,5 g EW | 15,7 g KH | 28,9 g Fett**

# 60 · Tofu-Möhren-Puffer mit Paprikaskyr

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



## Zutaten

- 160 g fester Naturtofu, abgetropft
- 100 g Möhre
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 20 g Mandeln, gemahlen
- 5 g Rapsöl
- 100 g Skyr natur
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 3 g Petersilie, fein gehackt
- 1 kleine Prise Salz und etwas Pfeffer
- bis zu 30 ml Wasser

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

## Zubereitung

**1.** Fester naturtofu, abgetropft gründlich abtropfen lassen, fein zerdrücken. Möhre fein raspeln und kräftig ausdrücken.

**2.** Beides mit Ei, gemahlenen Mandeln und trockenen Gewürzen vermengen. 5 Minuten quellen lassen.

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

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 575 kcal | 48 g EW | 14,2 g KH | 34,9 g Fett**

# 61 · Himbeer-Protein-Quarkauflauf

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



## Zutaten

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

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

## Zubereitung

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

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

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

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

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

**Geschätzt pro Portion: 345 kcal | 36,2 g EW | 13,7 g KH | 14,2 g Fett**

# 62 · Erdbeer-Kokos-Quarkauflauf

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



## Zutaten

- 220 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g frische Erdbeeren
- 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 erdbeeren 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: 340 kcal | 34,1 g EW | 14,4 g KH | 15,1 g Fett**

# 63 · Brombeer-Kakao-Quarkküchlein

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



## Zutaten

- 220 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g frische Brombeeren
- 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 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: 360 kcal | 37,5 g EW | 14,5 g KH | 15,1 g Fett**

# 64 · Heidelbeer-Leinsamen-Quarkauflauf

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



## Zutaten

- 220 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g frische Heidelbeeren
- 12 g Leinsamen, geschrotet
- 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 heidelbeeren waschen, gut abtropfen lassen und gegebenenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Form mit Öl fetten.

**2.** Quark mit Ei, Gewürzen und Leinsamen, geschrotet 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: 335 kcal | 35,9 g EW | 15,6 g KH | 12,1 g Fett**

# 65 · Aprikosen-Mandel-Quarkbake

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



## Zutaten

- 220 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g Aprikosen, entsteint
- 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.** Aprikosen, entsteint 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: 350 kcal | 36,3 g EW | 17,1 g KH | 14 g Fett**

# 66 · Himbeer-Walnuss-Quarkauflauf

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



## Zutaten

- 220 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g frische Himbeeren
- 12 g Walnusskerne, gehackt
- 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 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: 350 kcal | 35,5 g EW | 13,8 g KH | 15,6 g Fett**

# 67 · Vanille-Quark-Soufflés mit Mandeln

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



## Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 180 g Magerquark
- 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 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: 350 kcal | 36,3 g EW | 8,5 g KH | 18,3 g Fett**

# 68 · Brombeer-Kokos-Quarkküchlein

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



## Zutaten

- 220 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M; ohne Schale etwa 50 g)
- 80 g frische Brombeeren
- 12 g Kokosraspel, ungesüßt
- 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 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: 355 kcal | 34,8 g EW | 14,2 g KH | 15,3 g Fett**

# 69 · Pfirsich-Leinsamen-Quarkauflauf

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



## Zutaten

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

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

## Zubereitung

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

**2.** Quark mit Ei, Gewürzen und Leinsamen, geschrotet 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: 325 kcal | 36,1 g EW | 16,2 g KH | 11,9 g Fett**

# 70 · Kakao-Quark-Soufflés mit Kokos

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



## Zutaten

- 2 Eier (Größe M; ohne Schale etwa 100 g)
- 180 g Magerquark
- 10 g Kokosraspel, ungesüßt
- 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. Kokosraspel, ungesüßt 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: 375 kcal | 36,1 g EW | 9,3 g KH | 20,3 g Fett**

# Sieben Ideen für deine Woche

Eine flexible Auswahl von Hauptgerichten, kein vollständiger Ernährungsplan.





| | | |
|---|---|---|
| **MO** | Hähnchen auf Sesamzucchini | S. 19 |
| **DI** | Lachs mit Zucchini und Edamame | S. 29 |
| **MI** | Brokkoli-Quark-Gratin mit Gouda | S. 49 |
| **DO** | Tofu mit Brokkoli und Edamame | S. 39 |
| **FR** | Puten-Zucchini-Bällchen mit Kräuterquark | S. 59 |
| **SA** | Zucchini-Ricotta-Gratin mit Hartkäse | S. 50 |
| **SO** | Putenstreifen mit Zitronenbrokkoli | 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


| | |
|---|---|
| Aprikosen-Mandel-Quarkbake | 73 |
| Blumenkohl-Skyr-Gratin mit Feta | 52 |
| Brokkoli-Quark-Gratin mit Gouda | 49 |
| Brokkoli-Skyr-Küchlein mit Gouda | 14 |
| Brombeer-Kakao-Quarkküchlein | 71 |
| Brombeer-Kokos-Quarkküchlein | 76 |
| Champignon-Hüttenkäse-Auflauf | 51 |
| Champignon-Mini-Pizza mit Hartkäse | 16 |
| Edamame-Brokkoli-Taler mit Zitronenskyr | 65 |
| Edamame-Kohlrabi-Taler mit Curryskyr | 67 |
| Erdbeer-Kokos-Quarkauflauf | 70 |
| Fenchel-Quark-Gratin mit Mozzarella | 53 |
| Forelle mit Kohlrabi und Pilzen | 37 |
| Forelle mit Pilzen und Linsen | 31 |
| Garnelen auf Paprika-Edamame-Gemüse | 32 |
| Garnelen mit Tomaten und Linsen | 36 |
| Heidelbeer-Leinsamen-Quarkauflauf | 72 |
| Himbeer-Protein-Quarkauflauf | 69 |
| Himbeer-Walnuss-Quarkauflauf | 74 |
| Hähnchen auf Fenchel mit Linsen | 23 |
| Hähnchen auf Sesamzucchini | 19 |
| Hähnchen auf Tomaten-Linsen-Gemüse | 25 |
| Hähnchen mit Kohlrabi und Erbsen | 27 |
| Hähnchen mit Pilzen und Edamame | 21 |
| Kabeljau auf Spargel und Edamame | 35 |
| Kabeljau mit Brokkoli und weißen Bohnen | 30 |
| Kakao-Quark-Soufflés mit Kokos | 78 |
| Kohlrabi-Hüttenkäse-Gratin mit Feta | 57 |
| Lachs mit Blumenkohl und Erbsen | 34 |
| Lachs mit Zucchini und Edamame | 29 |
| Lauch-Quark-Auflauf mit Gouda | 56 |
| Möhren-Skyr-Küchlein mit Feta | 17 |
| Paprika-Mini-Pizza mit Mozzarella | 13 |
| Pfirsich-Leinsamen-Quarkauflauf | 77 |
| Pilz-Hüttenkäse-Eierbake | 12 |

# Schnell wiederfinden

Alphabetisches Rezeptregister · Teil 2


| | |
|---|---|
| Pute mit Blumenkohl und Edamame | 24 |
| Pute mit Paprika und weißen Bohnen | 22 |
| Pute mit Spargel und Champignons | 26 |
| Puten-Kohlrabi-Bällchen mit Zitronenquark | 61 |
| Puten-Möhren-Bällchen mit Paprikaquark | 63 |
| Puten-Zucchini-Bällchen mit Kräuterquark | 59 |
| Putenstreifen mit Lauch und Linsen | 28 |
| Putenstreifen mit Zitronenbrokkoli | 20 |
| Rinder-Blumenkohl-Bällchen mit Curryquark | 62 |
| Rinder-Pilz-Bällchen mit Knoblauchquark | 60 |
| Seelachs mit Fenchel und weißen Bohnen | 33 |
| Seelachs mit Zucchini und Erbsen | 38 |
| Spargel-Quark-Eierbake | 18 |
| Spargel-Ricotta-Gratin mit Hartkäse | 55 |
| Spinat-Hüttenkäse-Auflauf mit Gouda | 54 |
| Spinat-Skyr-Eierfrühstück | 9 |
| Tofu auf Aubergine mit weißen Bohnen | 48 |
| Tofu auf Fenchel-Linsen-Gemüse | 41 |
| Tofu auf Tomaten-Linsen-Bett | 45 |
| Tofu mit Blumenkohl und Erbsen | 43 |
| Tofu mit Brokkoli und Edamame | 39 |
| Tofu mit Champignons und Edamame | 46 |
| Tofu mit Kohlrabi und Erbsen | 47 |
| Tofu mit Paprika und weißen Bohnen | 42 |
| Tofu mit Spargel und Edamame | 44 |
| Tofu mit Zucchini und Pilzen | 40 |
| Tofu-Möhren-Puffer mit Paprikaskyr | 68 |
| Tofu-Pilz-Puffer mit Knoblauchskyr | 66 |
| Tofu-Zucchini-Puffer mit Skyr | 64 |
| Tomaten-Mini-Pizza mit Gouda | 10 |
| Tomaten-Ricotta-Eierküchlein | 15 |
| Tomaten-Skyr-Gratin mit Mozzarella | 58 |
| Vanille-Quark-Soufflés mit Mandeln | 75 |
| Zucchini-Ricotta-Gratin mit Hartkäse | 50 |
| Zucchini-Skyr-Küchlein mit Hartkäse | 11 |

# 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**